Frühlings-Fregola in der Artischocke

Der nussige Geschmack der Fregola ergänzt perfekt die leicht herbe Artischocke. Aus Fregola und Gemüsekügelchen ergibt sich ein erfrischender und optisch ansprechender Nudelsalat. Lauwarm serviert ist er eine im wahren Sinne des Wortes „runde“ Sache. Nocken aus geräucherter Paprika mit Mandelcrunch und zarte Avocadocrème zeigen sich als äußerst charmante Begleiter.

Für die Ziegenkäsekugeln Koriander und Petersilie kurz in heißes Wasser geben, sofort kalt abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Gut ausdrücken. Mit Öl, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb laufen lassen. Käsekügelchen einlegen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Zwischendurch ein- oder zweimal wenden.

Artischocken putzen und mit Zitrone einreiben, damit sie nicht anlaufen. Die geputzten Böden in gut gesalzenem Wasser etwas über al dente garen. Ein leichter Biss ist gewünscht, für meinen Geschmack sollen sie nicht zu knackig, jedoch auch nicht zu weich gegart werden. Mit Fingerspitzengefühl vorgehen und gegen Ende der Garzeit immer wieder hineinpiken, um den optimalen Zeitpunkt zu finden. Auf einem Sieb abtropfen und gut abkühlen lassen.

Fregola in Salzwasser al dente garen. Erbsen blanchieren. Möhren mit einem kleinen Kugelausstecher ausstechen, etwas über al dente blanchieren. Fregola, Erbsen (bis auf 2 EL) und Möhren in Balsamico, Honig, Knoblauch, Zitronensaft und Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Piment d’Espelette mehrere Stunden (zunächst ohne Öl) marinieren, so kann die Marinade besser einziehen. Olivenöl erst vor dem Servieren hinzufügen.

Für die Paprikacrème Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Paprika in Segmente schneiden. Mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Auf der obersten Schiene unter den Backofengrill schieben und so lange grillen, bis die Haut

© 2025, FoodLady, Jutta Hehn | www.FoodLady.de

schwarz wird und sich Blasen bilden. Herausnehmen und die Paprika mit einem nassen Geschirrhandtuch abdecken. Nach ca. 10 Minuten Tuch entfernen und die Haut abziehen.

Tipp: Mutig abwarten, bis die Haut der Paprika flächig schwarz geworden ist, nur so lässt sie sich später mühelos abziehen.

Paprika mit Olivenöl, Zitronenzesten, Räucherpaprika, Mandeln und Rosmarin pürieren, bis eine noch leicht stückige Crème entstanden ist. Wer möchte, schärft die Crème mit einigen Spritzern Tabasco. Eventuell vor dem Pürieren einige fein geschnittene Paprikastreifen oder -würfelchen zur Deko zurückbehalten.

Für die Erbsen-Avocado-Crème die Avocado aushöhlen. Mit den restlichen 2 EL Erbsen, Schmand, Zitronensaft, Salz und Piment d'Espelette fein mixen. In einen Einwegspritzbeutel füllen, Avocadokern in das Püree stecken, damit es nicht grau anläuft. Abdecken, bis zur Verwendung kühl stellen.

Artischockenböden von außen und innen mit flüssiger Nussbutter bepinseln. Mit der Fregola-Gemüse-Mischung befüllen. Restliche Nussbutter darüber träufeln. Vor dem Servieren für 10 Minuten in den auf 100 °C vorgeheizten Backofen geben. Leicht gewärmt schmecken sie am besten.

Zum Servieren die lauwarmen Artischockenböden auf ein kleines Bett von Friséesalat setzen. Aus der Paprikacrème Nocken formen und mit Mandelcrunch bestreuen. Neben die gefüllten Böden setzen. Avocadocrème aufdressieren, mit Oliven garnieren. Die Zucchini-Kugeln als Garnitur verwenden.

© 2025, FoodLady, Jutta Hehn | www.FoodLady.de

Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
	Der Fregola-Gemüsesalat
1 Tasse	Fregola
1 Tasse	Erbsen (TK)
2 mitteldicke	Möhren
2 EL	Condimento Bianco (oder milder Weinessig)
2 EL	helle Sojasauce
1 EL	Honig
4 mittelgroße	Artischocken
1	Bio-Zitrone
2 EL	Nussbutter (zerlassen)
	Die Röstpaprika-Crème
4 mittelgroße	rote Paprikaschoten
2 EL	Olivenöl
Ein Zweig	Rosmarin (Nadeln fein gehackt)
1 Handvoll	geröstete Salzmandeln (grob gehackt)
½ TL	Räucherpaprika
Einige	Spritzer Tabasco
	Die Avocadocrème
1	Avocado
2 EL	Schmand
	Der marinierte Ziegenkäse
120 g	Ziegenfrischkäse Mini-Kugeln
½ Bund	Koriander
8 Stiele	Petersilie
50 ml	mildes Olivenöl
50 ml	Sonnenblumenöl
1 Zehe	junger Knoblauch (fein gewürfelt)
	Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette

© 2025, FoodLady, Jutta Hehn | www.FoodLady.de

Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
	Deko
1 kleine	Zucchini (Kügelchen ausstechen, in etwas Olivenöl leicht schmoren)
Einige	Taggiasca-Oliven
Einige Blättchen	Friséesalat (kurz in Vinaigrette getaucht)
Eine Handvoll	geröstete Salzmandeln (grob zerkleinert)

© 2025, FoodLady, Jutta Hehn | www.FoodLady.de