



Fregola Sarda mit Frühlingsgemüse und Rauchnocken

Das Gericht ist ein einfacher, jedoch eindrücklicher Frühlingsbote. Die Gemüse sind knackig und kommen in der Zitronen-Sahne-Sauce elegant daher. Die Rauchnocken sind nicht alltäglich und präsentieren sich locker und fluffig. Die Rauchmandeln sind ein äußerst ungewohntes Topping. Wer keinen Fisch mag, den verwöhnen die Rauchnocken durchaus, wenn sie mittels einer Geflügelfarce hergestellt werden.

Die Rauchnocken

Fischfilet fein schneiden. Räucherforelle zerzupfen. Schalotten fein schneiden und in der Butter kurz anschwitzen. Räucherforelle, Schalotte die Hälfte vom Fischfilet und Sahne in einen Mixbecher füllen. Zur Farce cuttern. Hierzu müssen alle Zutaten sehr gut gekühlt sein. Restliche Hälfte vom Fischfilet, Eigelb, Senf, Zitronenabrieb, fein geschnittene Kräuter, fein geschnittene Kaffir-Limettenblätter, Soja-Sauce, Salz und Pfeffer unterheben. Ist die Konsistenz zu flüssig, mit Panko (oder Semmel-) Bröseln nachhelfen. Masse vor dem Weiterverarbeiten nochmals gut durchkühlen.



In einem Dämpfer Wasser zum Kochen bringen. Aus der Fischfarce mit Hilfe von zwei Esslöffeln Nocken abstechen und auf dem Siebeinsatz über dem Dampf ca. 10 bis 15 Minuten sanft garen. Je nach Gusto gegen Ende die Nocken leicht räuchern (Räucherpfeife). Vor dem Servieren in Butter schwenken. Mit grob gehackten Salzmandeln bestreuen.

Tipp: Wer keinen Dampfgerar besitzt, kauft sich im Asia-Laden für kleines Geld (ab drei Euro) ein Bambus-Dämpferkörbchen. Das Garen im Wasserbad ist auch möglich, doch entzieht es den Nocken Geschmack. Dämpfen ist in jedem Fall für den Geschmack besser.

Die Fregola Sarda, das Gemüse und der Salat

Kohlrabi in feine Würfel schneiden, in kräftig gesalzenem Wasser noch leicht bissfest garen. Abtropfen lassen. Spargel vom unteren Ende befreien, das obere Drittel blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, der Länge nach halbieren. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ganz kurz blanchieren. Abtropfen lassen. Auf Küchenkrepp abtrocknen.

Für die Sauce Butter zerlassen, Mehl hinzufügen, leicht Farbe nehmen lassen. Mit Brühe ablöschen, Das Zitronengras mit dem Messerrücken zerdeppern und einlegen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln, da-

bei ab und zu umrühren. Sahne hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kohlrabi und Spargel einlegen. Warm stellen. Zitronengras entfernen.

Die Fregola Sarda vor dem Servieren kurz erwärmen und über das Gemüse streuen.

Die Süßkartoffelwürfelchen vor dem Servieren in Butterschmalz knusprig braten. Um die Gemüse herum drapieren, mit Chilisalز bestreuen. Die Kräuterblättchen ganz leicht marinieren, schön auf dem Teller verteilen.

Zutaten

Für 2 Portionen

Die Rauchnocken

Menge	Zutat
200 g	Fischfilet (z. B. Wolfsbarsch)
100 g	geräucherte Forelle
2 kleine	Schalotten
1 TL	Butter
1	Eigelb
100 ml	Sahne
Ca. 4 EL	Panko-Brösel
1 TL	Dijon-Senf
1	Bio-Zitrone
4 EL	frische Kräuter (z. B. Koriander und Dill)
4	Kaffir-Limetten-Blätter (sehr fein geschnitten)
Einige Spritzer	helle Sojasauce
	Salz, Pfeffer
	Außerdem:
2 EL	Butter (zum Aromatisieren der Nocken)
	gesalzene Mandeln (zum Toppen)

Zutaten

Die Fregola Sarda, das Gemüse und der Salat

Menge	Zutat
	Die Fregola Sarda und das Gemüse
1 Hand voll	Fregola Sarda (al dente gegart)
1 EL	Butter (zum späteren Erwärmen der Fregola)
1 mittelgroßer	Kohlrabi (in kleinen Würfeln)
1 Bund	grüner Spargel
2 eher kleine	Süßkartoffeln
2 EL	Butterschmalz
	Der Salat
Einige	Spinat- und Blutampferblätter
1 Spritzer	Essig
1 Spritzer	Öl
	Die Zitronen-Sahne-Béchamel
1 EL	Mehl
2 EL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
1 Stängel	Zitronengras
	Chilisalز
	Das Topping
	gehackte Rauchmandeln