

Frisch gekocht
Dienstag, 18. Oktober 2016



Rezept von Andreas Döllerer

Saibling mit Fregola Sarda & wildem Brokkoli

30 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

400 g Saibling, Olivenöl, 200 g Fregola Sarda, 2 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 1 Liter kräftige Gemüsesuppe, 50 g geriebener Parmesan, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, Zitronenschale.

Für den Brokkoli: 12 Röschen wilder Brokkoli (Stengelkohl), Salz, Olivenöl, 1 Bio-Zitronen, 50 g braune Butter.

Zum Servieren: Wildkräuter, 2 braune Champignons (in dünne Scheiben geschnitten).

Zubereitung

Die Saiblingsfilets entgräten und in 50 g große Stücke portionieren. In Olivenöl auf der Hautseite knusprig braten. Nach der halben Garzeit etwas Butter, Rosmarin und Thymian zugeben. Immer wieder übergießen und kurz vor dem Servieren wenden.

Fregola, Thymian, Rosmarin und angedrückten Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit etwas Gemüsesuppe auffüllen. Einkochen lassen und wieder auffüllen. Diesen Vorgang so oft wiederholen bis die Pasta al dente ist. Mit Parmesan, Butter, Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Die Brokkoliröschen in Olivenöl langsam rundum anbraten, mit Salz, Zitronenschale und –saft würzen und mit brauner Butter verfeinern.

Saibling mit Fregola Sarda, wildem Brokkoli, Kräutern und Champignonscheiben auf Tellern anrichten.