

Schmeckt perfekt



Rezept von Paul Ivić

Fregola mit Brokkoli und Kirschtomaten

30 Minuten/leicht



Zutaten

250 g Fregola, 250 g Brokkoli, 1 Schalotte, 1 Zehe Knoblauch, 1 Tomate, 300 g Kirschtomaten an der Rispe, Butter, 125 ml Öl, 500-750 ml Gemüsefond, 50 g geriebener Parmesan, Kerbel, Estragon, Gartenkresse, Petersilie, Dille, 1 unbehandelte Limette, Meersalz, Pfeffer, Olivenöl, Parmesanspäne.

Zubereitung

Die Schalotte schälen, klein schneiden und in Butter und Öl anschwitzen. Fregola zugeben und mit einem Teil des Gemüsefonds aufgießen. Die grob gewürfelte Tomate mitkochen. Ähnlich wie ein Risotto in 20 bis 30 Minuten bissfest garen. Dabei immer wieder etwas Flüssigkeit zugeben. Mit geriebenem Parmesan, Limettenschale und gehackten Kräutern abschmecken.

Die Kirschtomaten an der Rispe belassen und jede Tomate mit einem kleinen Messer einschneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Tomaten mit der angedrückten Knoblauchzehe und Dille, Kerbel und Estragon auf kleiner Hitze zugedeckt schmelzen lassen.

Den Brokkoli in seine einzelnen Röschen teilen und den Strunk schälen und kleinwürfelig schneiden. Die Brokkoliwürfel in etwas Olivenöl anbraten, die Röschen zugeben und ebenfalls braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten und den Brokkoli mit dem fertig gegarten Fregola anrichten, mit Kresse und Parmesanspänen finalisieren.