

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Simeon Baker



Forelle mit Fregola Sarda und Basilikum

Koch: Michael Moser

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Forellenfilets
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten
- Butter
- 20 Kirschtomaten

Für die Fregola Sarda

- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter zum Anbraten
- 400 g Fregola Sarda
- 150 ml Weißwein
- 1 l Gemüsefond
- 30 g Butter zum Verfeinern
- 80 g geriebener Parmesan

Für das Basilikum-Pesto

- 3 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 25 g geröstete Pinienkerne
- 80 g Parmesan
- 125 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- frisches Basilikum

Zubereitung

1. Für das Basilikum-Pesto zuerst die Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten und danach in ein hohes Gefäß geben. Dann die Basilikumblätter, den geschälten Knoblauch, den geriebenen Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und mit einem Pürierstab feinmixen. Währenddessen das Olivenöl einlaufen lassen und das Pesto zu einer cremigen Paste verarbeiten.

2. Für die Fregola Sarda die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und diese in einem Topf in etwas Butter leicht anschwitzen. Die Fregola Sarda dazugeben, kurz mitrösten und mit Weißwein ablöschen. Den Wein reduzieren lassen und anschließend den Gemüsefond dazugeben. Die Fregola Sarda so lange köcheln lassen, bis sie noch eine leicht körnige Konsistenz hat. Dann noch mit der Butter, dem geriebenen Parmesan und ein paar Löffeln Pesto verfeinern.

3. Nun die geputzten Forellenfilets halbieren, salzen und pfeffern und in einer Pfanne in etwas Olivenöl zuerst auf der Hautseite anbraten. Dann die Kirschtomaten sowie ein Stück Butter dazugeben, durchschwenken, den Fisch wenden und gleich herausnehmen. Auch die Kirschtomaten aus der Pfanne nehmen.

4. Zum Schluss die Fregola Sarda in einem tiefen Teller anrichten, je zwei Hälften vom Fisch darauflegen und das Gericht mit frischem Basilikum garnieren.