

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Bluntau mit Fregola Sarda & wildem Broccoli

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Fregola Sarda

- 2 Filetstücke vom Bluntau (alternativ: Seesaiblingfilets)
- 200 g Fregola Sarda - vom Fischhändler Ihres Vertrauens
- 4 cl Weißwein
- Olivenöl zum Braten
- eine Zehe Knoblauch
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 1 L kräftige Gemüsebrühe
- 50 g geriebener Parmesan
- 40 g Butter
- 1 TL Minikapern
- 8 kleine Ofentomaten
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenschale

Für den Broccoli

- 12 Röschen wilder Broccoli
- Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 5 Cherrytomaten
- 1 Thymianzweig
- 4 Kapern

Zubereitung

Saibling:

Filetstücke des Fisches leicht salzen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Saibling in die Pfanne geben und anbraten lassen. Butter und Rosmarinzweig dazugeben. Fisch wenden und für 10-15 Sekunden anbraten lassen.

Fregola:

Olivenöl in einen Topf anwärmen und Fregola Sarda hinzugeben. Knoblauchzehe zerdrücken und ebenfalls in den Topf geben. Rosmarin- und Thymianzweige beifügen. Mit Gemüse- oder Geflügelbrühe ablöschen. Etwas umrühren und einkochen lassen. Rosmarin- und Thymianzweige, sowie den Knoblauch wieder aus der Fregola Sarda herausgeben. Parmesan und Butter hinzugeben und untermengen. Pfeffer und salzen.

Broccoli:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Broccoli anschwitzen. Mit Zitronensaft beträufeln. Cherrytomaten halbieren und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Thymianzweig und Kapern beifügen.

Zum Servieren Fregola Sarda auf einen Teller geben. Die Fischfiletstücke und den Wildbroccoli ebenfalls am Teller garnieren. Cherrytomaten, Kapern und Thymian beilegen.