

Spargel · Morchel · Fregola Sarda · Wildkerbel

Ein Frühlingsgericht, das Leichtigkeit und Tiefe verbindet: erdige Morcheln, nussige Fregola und zarter Spargel, verfeinert mit frischem Wildkerbel.

Zutaten (4 Personen)

Für das Fregola-Risotto

- 200 g Fregola Sarda
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
 - 1 Knoblauchzehe
 - 80 ml Weißwein
- ca. 600 ml Gemüsefond
 - 40 g Butter
- 40 g frisch geriebener Parmesan

Für Spargel & Morcheln

- 12–16 Morcheln (frisch oder eingeweicht)
- 500 g grüner Spargel
 - 1 Schalotte
 - 30 g Butter
 - etwas Olivenöl

Zum Vollenden

- frischer Wildkerbel
- Zitronenzeste
- Salz & weißer Pfeffer
- etwas Nussbutter (optional)

Zubereitung

1. Morcheln vorbereiten

Morcheln gründlich waschen. Große Morcheln halbieren.

2. Spargel vorbereiten

Die holzigen Enden entfernen. Spargel schräg in etwa 3–4 cm lange Stücke schneiden, Spitzen beiseitelegen.

3. Fregola zubereiten

In einem Topf Schalotte und Knoblauch in etwas Butter glasig anschwitzen.

Fregola zugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Nach und nach heißen Gemüsefond zugeben – ähnlich wie bei einem Risotto – und etwa **12–15 Minuten** cremig garen.

4. Spargel & Morcheln sautieren

In einer Pfanne Butter und etwas Olivenöl erhitzen.

Schalotte anschwitzen, Morcheln zugeben und leicht anrösten.

Spargelstücke hinzufügen und 3–4 Minuten sautieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Fregola vollenden

Parmesan und Butter unter die fertige Fregola rühren. Die Konsistenz sollte cremig und leicht fließend sein.

6. Anrichten

Fregola in tiefe Teller geben, Morcheln und Spargel darauf verteilen.

Mit etwas Nussbutter beträufeln, Wildkerbel und Zitronenzeste darübergeben.