

Koch

Manuel Ulrich

Montag, 13.09.2021



**Für 4 Personen**

## **Pasta (Fregola) mit Baby-Artischocken und Fenchel**

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 l Gemüsefond  
100 g Fenchel  
20 ml Olivenöl  
500 g Fregola-Nudeln  
(kugelförmige Nudeln)  
3 Safranfäden  
(alternativ Safranpulver)  
50 ml Weißwein  
(alternativ Apfelsaft, ungesüßt)  
30 g Wermuth  
(alternativ Apfelsaft, ungesüßt)  
50 g Butter, kalt  
80 g Pecorino, gerieben  
etwas Salz  
etwas Piment d'Espelette

### **Für die Artischocken**

6 Baby-Artischocken  
1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 Stiel Thymian  
1 Stiel Rosmarin  
20 ml Olivenöl  
30 ml Weißwein (alternativ Weißweinessig)  
10 ml Weißweinessig  
etwas Salz  
etwas Zucker



### Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Gemüsefond erhitzen. Fenchel putzen abbrausen und fein würfeln.
2. Artischocken putzen, schälen, abbrausen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit kaltem Wasser mischen. Artischocken darin, bis zur Verwendung hineinlegen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Nudeln zugeben und kurz mit andünsten. Safran zufügen.

Mit Wein und Wermuth ablöschen.

4. Anschließend nach und nach mit den Gemüsefond zugeben und ca. 12 Minuten bissfest garen. Nach ca. 6 Minuten den Fenchel zugeben und mitgaren.

5. Artischocken aus dem Zitronenwasser heben und gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenschütteln. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein schneiden.

6. Olivenöl erhitzen. Artischocken halbieren und darin anbraten. Knoblauch sowie die Kräuter zugeben und kurz mitbraten.

7. Weißwein und Essig unterrühren und ca. 3-5 Minuten dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

8. Kalte Butter und Pecorino unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

9. Nudeln und Artischocken anrichten und servieren.