

Traubensalat mit Fregola Sarda

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Fregola
- 500 g helle und dunkle Weintrauben
- 2,5 rote Paprika
- 1 Chilischote
- oder: Peperoni
- 2 Poulardenbrüste
- alternativ: Hühnerbrüste
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 EL Honig
- 0,5 Zitrone
- 0,5 Orange
- 1,5 EL Apfel-Balsamessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Fregola in reichlich Salzwasser bissfest garen. Etwas Kochwasser für die Vinaigrette aufbewahren. Abtropfen lassen.

Trauben waschen, halbieren und gegebenenfalls die Kerne entfernen. Paprika halbieren und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Im Ofen grillen, bis die Oberflächen schwarz werden und Blasen werfen. Aus dem Ofen nehmen und kurz mit einem feuchten Tuch abdecken. Danach die Haut abziehen und das Paprikafleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Vom Staudensellerie die kleinen hellgrünen Stängel und Blätter aus der Mitte herausnehmen und für die Garnitur beiseite stellen. Staudensellerie-Stangen und die Poulardenbrüste säubern und in Streifen schneiden.

In zwei Pfannen Olivenöl erhitzen. In der einen Pfanne die halbierten Trauben kurz rösten. Dabei mit Chili nach Belieben würzen. In der zweiten Pfanne die Poulardenbrüste anbraten. Nach 2-3 Minuten den Staudensellerie hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Für die Vinaigrette 3-4 EL Kochwasser, Olivenöl und dem Saft von Zitrone und Orange verrühren. Mit Honig, Apfel-Balsamessig und Salz würzen.

Paprika, die Zutaten aus den Pfannen und Fregola in eine große Schüssel geben. Die Vinaigrette hinzufügen und alles gut vermengen. Gegebenenfalls noch einmal mit Salz, Essig, Zucker oder Chili abschmecken.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 13.10.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen