

Fregola-Artischocken-Pilaw

Nach Ottolenghi "Vegetarische Köstlichkeiten"

Zutaten für 4 Personen:

300g eingelegte
[Artischocken](#)herzen

2EL [Olivenöl](#)

2 mittelgroße Zwiebeln
(300g), in dünne
Scheiben geschnitten

20g Butter

250g [Fregola](#), unter
fließendem kaltem
Wasser abgespült und
abgetropft

600ml [Gemüsebrühe](#),
aufgekocht

1½EL [Rotweinessig](#)

60g Taggiasca-[Oliven](#),
entsteint, halbiert

60g Mandelblättchen

10g Petersilie, gehackt

[Salz](#) und [Pfeffer](#)

Grüne Chilisauce

3 grüne Chilischoten, von
Samen befreit und grob
gehackt

1 Knoblauchzehe, grob
gehackt

1 kleine Salzzitrone (40g),
Zesten grob gehackt

1EL Zitronensaft

3EL Olivenöl

30g Petersilie, gehackt

Alle Zutaten für die Chilisauce in einen Mixer füllen. Zu einer groben Paste pürieren und bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

Das Öl in eine große Pfanne geben (zu der ein Deckel existiert) und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln mit 3/4 TL Salz hineingeben und 10min unter häufigem Rühren anbraten, bis sie braun karamellisiert sind. Die Butter hinzufügen und rühren, bis sie geschmolzen ist, dann die eingelegten Artischockenherzen, die Fregola, die Gemüsebrühe und schwarzen Pfeffer aus der Mühle hinzufügen.

Umrühren und zugedeckt etwa 18min bei niedriger Temperatur garen, bis die Pasta bissfest und die Flüssigkeit vollständig absorbiert ist. Widerstehen sie der Versuchung umzurühren, sonst wird zu viel Stärke freigesetzt.

Vom Herd nehmen und zugedeckt 10min ruhen lassen. Dann den Essig, die Oliven und die Mandelblättchen behutsam unterrühren. Den Pilaw mit Petersilie bestreuen und warm oder mit Raumtemperatur servieren und einen nicht zu kleinen Klecks Chilisauce dazugeben.

