

Fregola, Walnuss, Mangold, Pilze und Mascarpone

Nach Peter Gordon "Salat Sensationen"

Zutaten:

1EL [Olivenöl](#)

1 rote Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

2EL fein gehackter oder geriebener Ingwer

100g Walnüsse, grob gehackt

200g [Fregola](#)

1EL [Apfelessig](#)

60g Butter

¾ Stange Lauch von mittlerer Dicke, in dünne Ringe geschnitten

4 Portobellopilze (etwa 450g), in Scheiben geschnitten

Als Alternative:
Champignons

300g Mangold

2EL Tahin (Sesampaste)

1EL Zitronensaft

200g Mascarpone (bei Raumtemperatur)

1 kleiner Bund Petersilie, grob gehackt

Dazu das Olivenöl in einen mittelgroßen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und unter häufigem Rühren anschwitzen, bis die Zutaten karamellisieren. Die Walnüsse zugeben und 30 Sekunden stetig umrühren, sodass sie ringsum mit Öl überzogen sind, dann die Fregola und 500ml Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen und knapp gar kochen, bis sie noch etwas al dente sind. Den Herd ausschalten, den Essig und 1TL Salz unterrühren und bei geschlossenem Deckel abkühlen lassen. Während die Fregola gart, die Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis sie sich nussbraun färbt. Den Lauch hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis er zusammenfällt. Die Pilze zugeben und ebenfalls unter Rühren anschwitzen, bis sich ihr Volumen deutlich verringert. Mit Salz abschmecken. Als nächstes den Mangold zubereiten. Dazu die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele schräg in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Die Blätter aufrollen und in Streifen schneiden. Die Stiele zur Pilzmischung geben und 2 Minuten mitgaren, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Blätter unterrühren und abschmecken. Den Deckel auflegen und den Herd ausschalten. Die Tahini mit dem Zitronensaft zu einer Paste verrühren, dann den Mascarpone unterrühren, bis sich alle Zutaten vollständig miteinander verbunden haben. Zum Servieren die Fregola auf Teller verteilen, dann die Pilz-Mangold-Mischung darauf anrichten. Mit der Tahini-Mascarpone garnieren und mit der Petersilie bestreuen.

