

# Junges Gemüse aus dem Wok mit Frischkäse-Nocken

## Für 2 Personen

### Für die Nocken:

150 g Schichtkäse, abgetropft	2 Zweige Thymian	1 Stiel glatte Petersilie
2 Eigelbe	20 g frische Weißbrotbrösel	1 EL Hartweizengrieß
1 Msp. Zitronen-Abrieb	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

### Für das Gemüse:

4 kleine Karotten	1 Kohlrabi	2 Stangen Staudensellerie
4 Frühlingszwiebeln	10 Zuckerschoten	1 Schalotte
50 g Erbsen (TK)	2 EL Olivenöl	Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Sojasauce	1 EL kalte Butter
Salz		

Für die Nocken Schichtkäse gut abtropfen lassen, evtl. mit einem sauberen Küchentuch ausdrücken.

Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Schichtkäse mit Kräutern, Eigelb, Brotbröseln, Grieß, Zitronenschale in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermengen. Die Masse 10 Minuten quellen lassen, dann kleine Nocken abstechen oder zu Kugeln drehen. Diese in simmerndem Salzwasser zehn Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Karotten, Kohlrabi und Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm dicke und 10 cm lange Stifte schneiden.

Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden.

Schalotte schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einem Wok mit etwas Olivenöl zuerst Karotten anbraten, dann Kohlrabi, Sellerie, Schalotte und zuletzt Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und Erbsen zugeben. Mit Pfeffer würzen und das Gemüse langsam anbraten. Dann herausnehmen, den Bratensatz mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen, um die Hälfte einkochen, Butter und Gemüse wieder zugeben, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse anrichten, die Nocken darauf geben und servieren.

Vincent Klink am 26. März 2015