

Erbsen-Nockerl, Gurken-Minz-Joghurt mit Brokkoli und Ei

Für zwei Personen

Für die Erbsennockerl:

50 g feiner Bulgur	125 ml Hühnerfond	200 g TK-Erbsen
1 EL Speisestärke (12 g)	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	1 EL Koriandergrün
mildes Chilisalز	Öl	

Für den Brokkoli:

6 wilde Brokkoli	50 g Mehl	1 EL Speisestärke
40 ml eiskalter Weißwein	1 TL Öl	1 Prise mildes Chilisalز

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

$\frac{1}{4}$ Salatgurke	1 Limette	80 g griech. Joghurt
1 Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwer	Limettensaft
2 Zweige Minze	1 Zweig Dill	mildes Chilisalز

Für die pochierten Eier:

4 EL Essig	2 Eier (möglichst frisch)	Salz, Pfeffer
------------	---------------------------	---------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen	4 EL Butter
------------------------------------	-------------

Für die Erbsennockerl:

Fritteuse auf 180° C vorheizen. Alternativ ausreichend Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen. Bulgur auf einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen und dann mit dem Fond in einem kleinen Topf einmal aufkochen lassen. Mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 10 min. ziehen lassen. Danach auskühlen lassen.

Erbsen, Bulgur und Speisestärke in einen Blitzhacker geben. Garam Masala und etwas Chilisalز hinzufügen und nicht zu fein pürieren. Das Koriandergrün klein schneiden, dazu geben und untermixen. Mindestens 10 min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Gurken-Minz-Joghurt zubereiten.

Aus der Erbsen-Bulgur-Mischung mit zwei Löffeln Nockerl formen und im heißen Fett ein paar Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Brokkoli:

Mehl und Speisestärke mischen und mit 60 ml eiskaltem Wasser, Weißwein und Öl verrühren, mit Chilisalز würzen.

Den wilden Brokkoli in mundgerechte Stücke teilen, durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und im heißen Fett einige Minuten knusprig backen. Mit einer Schaumkelle heraus nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Chilisalز würzen.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer reiben.

Zuerst Limettenschale abreiben, dann halbieren und auspressen. Die Gurke waschen, in etwa 4 mm große Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Den Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, etwas Limettensaft und Limettenabrieb glattrühren. Minzblätter und Dillspitzen fein schneiden. Gurkenwürfel, Minze und Dill untermixen und mit Chilisalز würzen.

Für die pochierten Eier:

In einem breiten Topf Wasser aufkochen und 2 EL Essig hineingeben.

In 2 kleine Schälchen je 1 EL Essig geben und jeweils ein rohes Ei vorsichtig hineinschlagen, den Dotter dabei nicht verletzen.

Das siedende Wasser vom Herd nehmen, mit einem Kochlöffel kreisförmig in eine Richtung rühren, bis es sich dreht. Die Eier nacheinander aus den Schälchen in das sich drehende Wasser

gleiten lassen. Das Eiweiß wickelt sich dabei um das Eigelb. Ca. 8 bis 10 min. pochieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Mit etwas Salz und wenig Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Brötchen fein zerbröseln.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen, 1 bis 2 EL Weißbrotbrösel hinein rühren und langsam goldbraun bräunen. Dabei mit einem flachen Holzspatel beständig wenden. Den Dip auf zwei Tellern verteilen, die Nockerl und den gebackenen Brokkoli anlegen, das Ei darauf anrichten und mit den gerösteten Brotbröseln beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 09. April 2020