

Mariniertes Wurzel-Gemüse, gebratene Kartoffel-Nockerln

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

200 g grüner Spargel	200 g Karotten	200 g gelbe Karotten
150 ml Gemüsebrühe	1 kleine getr. rote Chilischote	1 Zimtsplitter
1 Knoblauchzehe (in Scheiben)	1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Korianderkörner
Anis- und Fenchelsamen	Zimtsplitter	2 EL Weißweinessig
2 EL mildes Olivenöl	mildes Chilisalz	Zucker

Für die Quinoa:

175 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe (Scheiben)
2 Scheiben Ingwer	3 EL rote Quinoa	1 Msp. Zitronen-Abrieb
1 Msp. Orangen-Abrieb		

Für die Nockerl:

450 g mehligk. Kartoffeln	Salz	120 g Magerquark
50 g Speisestärke	80 g Weizengrieß	1 Ei
mildes Chilisalz	Muskatnuss	50 g braune Butter
1 Knoblauchzehe (Scheiben)	3 Scheiben Ingwer	2 Lorbeerblätter
2 Petersilienstiele		

Außerdem:

Kräuterblätter

Für das Gemüse den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen und die Spargelstangen schräg halbieren. Beide Karottensorten putzen, schälen, schräg in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden und mit der Brühe in einen Topf geben. Chili, Zimt und Knoblauch hinzufügen, alles mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 10 bis 15 Minuten weich dünsten. Dabei nach 5 Minuten den Spargel hinzufügen und mitdünsten.

Pfeffer, Koriander, Anis, Fenchel und Zimt in eine Gewürzmühle füllen. Das Gemüse vom Herd nehmen, Chili und Zimt wieder entfernen und den Sud für die Marinade in eine Schüssel gießen. Essig und Olivenöl unterrühren und alles mit Chilisalz, 1 Prise Zucker und der Mischung aus der Gewürzmühle würzen. Das Gemüse trocken tupfen. Das Gemüse noch warm in der Marinade wenden und darin kurz ziehen lassen.

Die Quinoa mit Brühe, Lorbeerblatt, Knoblauch und Ingwer in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier belegen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 30 Minuten garen, bis die Körner gar, aber noch knackig sind. Die ganzen Gewürze wieder entfernen und die Quinoa mit Zitronen- und Orangenschale würzen.

Für die Nockerl die Kartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, heiß pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und auf einem Backblech abkühlen lassen.

Inzwischen den Quark in ein sauberes Küchentuch geben, das Tuch über dem Quark zusammenfassen und die Flüssigkeit aus dem Quark herauspressen (für 60 bis 70 g ausgedrückten Quark). Mit den Händen 375 g Kartoffelschnee mit Quark, Speisestärke, Grieß, Ei, Chilisalz, etwas Muskatnuss und 30 g brauner Butter rasch zu einem glatten Teig verkneten. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und Knoblauch, Ingwer, Lorbeerblatt und Petersilienstiele hineingeben. Aus der Kartoffelmasse mit zwei Löffeln, die zwischendurch in Wasser getaucht werden, Nockerl formen und im siedenden Salzwasser knapp unter dem Siedepunkt je nach Größe 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Die Nockerl sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen.

Die Nockerl mit dem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in einer großen Pfanne in der übrigen braunen Butter anbraten. Zuletzt die Quinoa einstreuen und die Nockerl darin wenden.

Das Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen und die Nockerl mit der Quinoa daraufsetzen. Mit Kräuterblättern dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 06. Juli 2020