

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Knuspriger Gerstlknödel ohne Ei & Mehl mit lauwarmem Krautsalat

Koch: Philipp Stohner

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Gerstlknödel

- 150 g gekochte Gerste
- 50 g Selchfleisch
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- Kümmel
- Pflanzenöl zum Frittieren

Für den lauwarmen Krautsalat

- ½ Kopf Weißkraut
- ½ Zwiebel
- 50 g Speckwürfel
- Hühnerbrühe oder Gemüsefond
- Apfelbalsamessig
- Rapsöl
- Salz
- Kristallzucker
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- Kümmel

Quelle: ORF extra

Für die Garnitur

- frischer Schnittlauch

Zubereitung

1. Die Gerste am besten über Nacht in einem Topf in Wasser einweichen und dann komplett weichkochen. Die Hälfte der Gerste in einem Küchencutter feinmixen oder, noch besser, im Fleischwolf faszieren.

2. Die fasziierte/gemixte Masse mit der restlichen gekochten Gerste vermengen, das Selchfleisch in kleine Würfel schneiden und in die Masse geben und alles mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Kümmel abschmecken. Aus der Masse kleine Knödel drehen und diese in reichlich heißem Pflanzenöl goldbraun frittieren. Dann auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Für den Krautsalat das Kraut vom Strunk befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Die Speckwürfel in der Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten und die feingeschnittene Zwiebel hinzufügen. Dann das Kraut hinzugeben und alles kurz anschwitzen. Nun mit einem Schluck Hühnerbrühe (oder dem Gemüsefond) und einem Spritzer Apfelbalsamessig ablöschen und die Flüssigkeit 2-3 Minuten einkochen lassen. Das Kraut mit Salz, Pfeffer, einer Prise Kristallzucker, Kümmel und geriebener Muskatnuss abschmecken und einen kleinen Schluck Rapsöl hineinmengen.

4. Zum Schluss den warmen Krautsalat auf einem flachen Teller anrichten, die Gerstlknödel daraufsetzen und mit frischem Schnittlauch garnieren.