

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Sock und Pock

Köchin: Brigitte Gell

Zutaten

(4 Personen)

Für die Gemüsebrühe

- 1,5 L Wasser
- 150 g Karotten
- 50 g Zwiebeln
- 200 g Kartoffeln
- 150 g Sellerie
- 50 g Lauch
- 2 EL Butter
- 50 ml Weißwein
- Salz

Für die Brettnockerl

- 2,5 L Wasser zum Kochen
- 250 g griffiges Mehl
- 1 EL Sauerrahm
- 1 Ei
- Salz
- geriebene Muskatnuss
- 100 ml Wasser für den Teig

Für die Garnitur

- Microgreens
- essbare Blüten
- 2 EL Sauerrahm
- frisches Brot

Zubereitung

- 1.** Für die Gemüsebrühe die Zwiebeln, die Karotten und den Sellerie schälen und die Schalen in gesalzenem Wasser auskochen, sodass ein Gemüfefond entsteht.
- 2.** Für die Brettnockerl zuerst einen Topf mit Wasser aufstellen, salzen und zum Kochen bringen.
- 3.** Nun den Nockerlteig zubereiten. Hierfür das griffige Mehl, den Sauerrahm und das Ei in einer Schüssel vermengen und die Masse mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen. Danach das Wasser zum Teig geben, damit er geschmeidig wird und nochmal gut verrühren.
- 4.** Sobald das Wasser im Topf kocht die Nockerl mit einer langen Palette oder einem Messer über ein Brett direkt ins Wasser schaben. Wenn die Nockerl an der Oberfläche schwimmen, können sie mit einem Siebschöpfer herausgenommen werden.
- 5.** Anschließend die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln, die Karotten und den Sellerie ebenso in kleine Würfel schneiden, salzen und alles in einer Pfanne in Butter anbraten.
- 6.** Dann den Lauch in feine Ringe schneiden, in die Pfanne geben und mitschwenken. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und kurz reduzieren lassen.
- 7.** Zum Schluss das Gemüse und die Nockerl in einem tiefen Teller anrichten. Dann den entstandenen Gemüfefond angießen und das Gericht mit Microgreens, essbaren Blüten und etwas Sauerrahm garnieren. Frisches Brot dazu servieren und genießen.

Tipp: Traditionell wird das typische Kärntner Gericht mit etwas Speck zubereitet – dies ist eine vegetarische Variante.