

Hier und heute



Parmesan-Nocken mit Pilzgulasch

Sterneköchin Julia Komp bringt einen Hauch Italien in die „Hier-und-heute“-Küche. Sie macht zarte Parmesan-Nocken mit Pilzgulasch und reicht dazu gebratene Salatherzen. So köstlich kann gesunde vegetarische Küche sein.

Das Rezept

(für vier Personen)

Zutaten gebratene Salatherzen

- 4 Stück Salatherzen, halbiert oder geviertelt
- 3 EL weißer Balsamicoessig (alternativ Apfelessig)
- 1 TL grober Dijon-Senf
- ein Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- geklärte Butter oder Schmalz zum Anbraten

Zubereitung

Für das Dressing das Salz im Essig auflösen, Senf hinzufügen und glattrühren.

Die Salatherzen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Butter oder Schmalz dazugeben und die Salatherzen darin schwenken. Mit dem Dressing ablöschen und den Salat aus der Pfanne nehmen.

Tipp: Das Ganze dauert bei einer heißen Pfanne nur drei Minuten.

Zutaten für römische Nocken

- 500 ml Milch
- 140 g Hartweizengrieß
- 40 g Butter
- etwas Zitronenabrieb
- frischer Muskat
- Salz

Zutaten für Parmesansahne

- 50 g fein geriebener Parmesan
- ein Schuss flüssige Sahne

Zubereitung

Die Milch mit Zitronenabrieb, Butter und den Gewürzen kräftig abschmecken und aufkochen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren und mit aufkochen. Wenn es blubbert, die Herdplatte ausstellen und den Grieß darauf noch einen Moment quellen lassen. Die Masse nach zehn Minuten durchkneten und zu Nocken formen. Die Nocken in eine Auflaufform setzen.

Den geriebenen Parmesan mit der Sahne zu einer klebrigen Masse verrühren und auf den Nocken verteilen. Die Nocken vor dem Servieren zehn Minuten bei 160 Grad backen, damit der Parmesan eine goldene Farbe bekommt.

Hier und heute



Zutaten für das Pilzgulasch

- 800 g braune Champignons, je nach Größe in Scheiben geschnitten oder halbiert
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 3 Schalotten, fein gewürfelt
- eine gute Flocke Butter
- einen Schuss Sojasauce
- Schmalz oder Rinderfett zum Braten
- optional zum Ablöschen etwas Whisky, Weinbrand, Weißwein oder Sherry

Zubereitung

Die Champignons nur putzen, nicht waschen, damit sie in der Pfanne nicht wässern. Die Pfanne sollte außerdem sehr heiß sein. Schalotten und Pilze in der zerlassenen Butter anbraten. Bewegen Sie die Pilze in der Pfanne nicht.

Mit Sherry ablöschen und mit der Brühe reduzieren. Die Sahne etwas später dazugeben. Dann die Sauce reduzieren bis sie eine schöne Konsistenz hat.