



Ali Güngörmüş kocht mit Vroni Lutz

Vegetarische Leckerbissen

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Tiroler „Kaspresknödel“ mit Sauerkraut

von Vroni Lutz

Käseknödel - frisch gebraten aus der Pfanne - sind so wunderbar deftig und ein echter Klassiker aus Österreich. Gastronomin und Influencerin Vroni Lutz setzt auf die Tiroler Variante, sie verarbeitet Grau- und Bergkäse. Dazu schmeckt Sauerkraut – ganz einfach zubereitet. Da es längere Zeit schmort, sollte man damit beginnen.

Für das Sauerkraut

- 4 EL Butter
- 500 g Sauerkraut vorgekocht
- 10 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- ½ TL Kümmel ganz
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zucker

Zubereitung

- Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen.
- Sauerkraut, angedrückte Wacholderbeeren, Lorbeer und Kümmel hinzufügen und bei aufgesetztem Deckel und wenig Hitze mindestens 1 Stunde schmoren lassen. Zum Schluss die Hitze hochdrehen, um das Kraut am Topfboden etwas anbräunen zu lassen.
- Die restliche kalte Butter zugeben, dann mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Kaspresknödel

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Butter
- 150 g Bergkäse (gern verschiedene Sorten)
- 50 g Graukäse aus Tirol alternativ: gereiften Harzer-Käse ohne Kümmel
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 250 g Knödelbrot bzw. klein gewürfeltes, altbackenes Weißbrot
- 200 ml Milch
- 3 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 EL Butterschmalz



Außerdem

- 2 EL bunte Kresse
- 8 Radieschen

Zubereitung

- Zwiebel schälen, fein würfeln, in Butter andünsten und leicht abkühlen lassen.
- Währenddessen den Käse in kleine Würfel schneiden.
- Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Käse, Knödelbrot, Milch, Eier, Zwiebeln und Petersilie zu einem festen Teig verkneten, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.
- Mit befeuchteten Händen zu 4 dicken Knödeln formen und plattdrücken.
- Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen und die Knödel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken – ca. 10 Minuten.

Anrichten

- Radieschen waschen, putzen und vierteln.
- Sauerkraut mittig auf Tellern verteilen.
- Je einen Kaspressknödel daraufsetzen.
- Mit Kresse und Radieschen garnieren.

Kräuterseitlinge, Ofenkartoffeln, Schmelztomaten, Parmesancreme & Basilikumöl

Von Ali Güngörmüs

Kartoffeln rösten im Ofen, fruchtige Tomaten schmelzen in der Pfanne. Kräuterseitlinge bekommen beim Braten deftige Aromen und das Allerlei wird dann getoppt mit einer kalten Parmesancreme und Basilikumöl. Das ist Veggie-Küche vom Feinsten! Spitzenkoch Ali Güngörmüs setzt bei seinem Rezept auf die mediterrane Küche. In seinem Restaurant zählt es zu den beliebtesten Spezialitäten.

Für die Ofenkartoffeln

- 350 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 30 ml Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bio-Zitrone

Zubereitung

- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Kartoffeln waschen, trocknen, halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
- Zitrone waschen, trocknen und die Schale über die Kartoffeln reiben.
- Kartoffeln im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun und weich backen.



Für die Pilze

- 1 Schalotte
- 400 g Kräuterseitlinge (alternativ Steinpilze)
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Butter
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Schalotte schälen und fein würfeln.
- Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin wenige Minuten anbraten.
- Butter und Schalottenwürfel hinzufügen und alles weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Basilikum-Öl

- ½ Bund Basilikum
- ½ Bio-Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- Salz

Zubereitung

- Basilikum waschen, trocken schütteln. Einige Blätter zum Garnieren zur Seite legen.
- Basilikum in einen Mixbecher geben.
- Zitrone waschen, trocknen, die Schale reiben und hinzufügen.
- Olivenöl angießen und alles mit dem Stabmixer gründlich pürieren.
- Das leckere Kräuteröl mit etwas Salz abschmecken.

Für die Schmelztomaten

- 200 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 Prisen Zucker
- Salz
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig wildes Bohnenkraut
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Tomaten waschen, trocknen und zusammen mit dem Olivenöl, Zucker und Salz in einer beschichteten Pfanne schmoren lassen, bis sie leicht zerfallen.
- Die Kräuter waschen, trocken schütteln, hinzugeben und durchschwenken. Ca. 5 Minuten in der Pfanne ziehen lassen.
- Mit Pfeffer würzen.



Für die Parmesancreme

- 200 g Schlagsahne
- 40 g Parmesan
- 1 TL Olivenöl
- Cayennepfeffer
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Sahne steifschlagen.
- Parmesan fein reiben und zusammen mit dem Olivenöl unter die Sahne rühren.
- Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

- Kartoffeln, Pilze und Tomaten auf den Tellern bunt verteilen.
- Mit Basilikumöl beträufeln.
- Parmesancreme über die heißen Kartoffeln geben und anschl. mit Basilikumblättern garnieren.

Brotschmarrn, Pfirsich-Carpaccio & süßes Basilikumpesto

Von Vroni Lutz und Ali Güngörmüs

Die beiden Kochprofis toben sich bei der Resteverwertung aus: Sie kochen einen Klassiker, der den Bogen von Bayern, über Österreich nach Italien spannt.

In der Farbkombination Grün, Weiß und Orange gibt es süßes Basilikumpesto und Brotschmarrn auf einem Pfirsich-Carpaccio.

Für den Brotschmarrn

- 3 Eier
- 125 g Knödelbrot bzw. klein gewürfeltes, altbackenes Weißbrot
- 125 ml Milch
- 1 Bio-Limette
- 1 EL Zucker
- 1 EL Butter

Zubereitung

- Eier trennen. Eigelbe cremig aufschlagen.
- Knödelbrot und Milch hinzufügen und alles mischen.
- Limette waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und in die Brotmasse geben. Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- Derweil das Eiweiß mit dem Zucker steifschlagen und mit einem Holzlöffel unter den Knödelteig heben.
- Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen, Teig hineingeben, gut verteilen und 10 bis 15 Minuten ausbacken. Nach der Hälfte der Garzeit einen Deckel aufsetzen.
- Am Ende den fertigen Eierfladen mit Löffeln in Stücke zupfen.



Für das süße Pesto

- ½ Bund Basilikum
- 50 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Bio-Limette
- Zucker nach Belieben

Zubereitung

- Basilikum waschen, trocken schütteln und in einem Mixbecher zusammen mit dem Olivenöl und einer Prise Salz mit dem Stabmixer grob pürieren.
- Limette waschen, trocknen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Saft auspressen.
- Pesto mit Abrieb, Saft und Zucker abschmecken.

Außerdem

- 3 Pfirsiche
- 4 Blättchen Basilikum

Anrichten

- Pfirsiche waschen, trocknen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in dünne halbe Ringe schneiden.
- Je 1 Esslöffel des Basilikumpestos auf jeden Teller geben und im Kreis verstreichen.
- Die Pfirsichscheiben um das Pesto herum als Kreis auslegen und mit etwas Limettensaft beträufeln.
- Etwas Basilikumpesto dekorativ auf den Pfirsichscheiben verteilen.
- Die Brotschmarrn-Stückchen auf das Pfirsich-Carpaccio geben und mit Basilikum garnieren.