

Martin Gehrlein
Quarknocken mit Wildreis und Roter Bete

Donnerstag, 15. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten

Für die eingelegte Rote Bete:

2 Schalotten
300 g Rote Bete
2 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
100 ml trockener Weißwein
4 EL Honig
etwas Salz

Für die Quarknocken:

400 g Sahnequark (40 % Fett)
125 g Butter
2 Eier
130 g Graubrot-Brösel
50 g Crème fraîche
etwas Salz
1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. glatte Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Basilikum)



Für den Wildreis:

80 g Wildreis
etwas Salz
2 rote Zwiebeln
1 Möhre
1 Bund Lauchzwiebeln
80 g Butter
5 EL Gemüsebrühe

Zubereitung:

Hinweis: Die rote Bete muss am Vortag vorbereitet werden und über Nacht marinieren. Der Quark für die Nocken muss über Nacht abtropfen.

1. Am Vortag für die Rote Bete die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Rote Bete schälen und in etwa ½ cm große Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.
4. Mit dem Essig ablöschen, einkochen lassen und dann den Wein angießen. Alles etwa 1 Minute köcheln lassen.
5. Dann den Honig untermischen. Mit einer Prise Salz würzen und die Rote Bete hinzufügen. Einmal aufkochen lassen.
6. Rote Bete samt Würzfond in eine Schüssel geben, abdecken und über Nacht ziehen lassen.

7. Ebenfalls am Vortag für die Quarknocken den Quark in ein feines, mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
8. Am folgenden Tag die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Nussbutter etwas abkühlen lassen.
9. Die Eier trennen. Eiweiß zu Eischnee schlagen.
10. Quark, 2 EL von der Nussbutter, 50 g Brotbrösel, Eigelbe und Crème fraîche verrühren und mit Salz würzen. Zugedeckt kurz quellen lassen.
12. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Für den Wildreis den Reis in reichlich kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen.
13. Währenddessen die Zwiebeln und die Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
14. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
15. Möhre und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten mit noch leichtem Biss dünsten. Mit Meersalz würzen.
16. Für die Quarknocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen.
17. Eischnee und unter die Quarkmischung heben. Mit einem in Wasser getauchten Esstlöffel aus der Masse Nocken abstechen und im siedenden Salzwasser etwa 3 Minuten gar ziehen lassen.
18. Die restliche braune Butter mit den übrigen Brotbröseln und den Kräutern mischen.
19. Die Quarknocken mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.
20. Den Wildreis in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abrausen und abtropfen lassen.
21. Den Reis unter das Gemüse mischen. Die Brühe hinzufügen und aufkochen. Die restliche Butter in Stückchen unterrühren.
22. Die Quarknocken auf vorgewärmte Teller verteilen, Brot-Kräuter-Brösel über die Nocken streuen. Den Wildreis-Gemüse-Mix und die abgetropfte Rote Bete dazu anrichten.

Nährwert: Pro Portion: 875 kcal / 3670 kJ
48 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 67 g Fett