

Michael Kempf
Buchweizen-Pizokel, Salsiz und Wirsing

Dienstag, 26. Februar 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten

Für die Pizokel:

6 Eier
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Muskat
1 TL Weißweinessig
200 g Weizenmehl
200 g Buchweizenmehl

Für die Sauce:

300 g Wirsing
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
400 g Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Muskat
etwas grober Senf

Außerdem zum Anrichten:

2 EL Haselnüsse
100 g Bergkäse, gereift
80 g Salsiz (ersatzweise luftgetrocknete Salami)
2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung:

1. Die Eier mit den Gewürzen und dem Essig verrühren und 15 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, Strunk ausschneiden. Wirsing waschen, abtropfen lassen. Die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin farblos andünsten. Mit der Sahne ablöschen und zur Hälfte einkochen.
4. Die Haselnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten. Den Bergkäse fein reiben.
5. Beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen. Die Eiermasse anschließend unter das Mehl rühren und den Teig solange mit der Hand schlagen, bis dieser Blasen wirft.

6. Den Teig mit einer Schöpfkelle portionsweise dünn auf ein angefeuchtetes Spätzlebrett streichen. Den Teig wie Spätzle in reichlich leicht kochendes und gut gesalzenes Wasser schaben.
7. Köcheln lassen, bis die Pizokel an die Wasseroberfläche steigen. Pizokel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
8. Den Wirsing unter die eingekochte Sahne rühren und kurz mit garen. Mit den Gewürzen und dem Senf abschmecken.
9. Die Salsiz in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Das Fett abgießen. Pizokel und die Wirsingsauce zugeben. Kurz erhitzen und den Bergkäse unterrühren.
10. Die Pizokel in 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Haselnüsse und den Schnittlauch aufstreuen, sofort servieren.

Pro Portion: 1030 kcal / 4300 kJ
78 g Kohlenhydrate; 38 g Eiweiß; 62 g Fett