

## Buchweizenknocken an Kohl und Zander



# HEIDE KOCHT

Regionale Gerichte und Zutaten aus der Lüneburger Heide



## Zutaten:

250 g	Buchweizenmehl
600 ml	Wasser
½ EL	Salz
½	Wirsingkohl
30 g	Karottenstreifen
50 g	geräucherter Speck
50 g	Butter
10 cm	Lauch
100 g	Zwiebelwürfelchen
1	Spritzer Zitrone
	Salz, Pfeffer, evtl. Koriander, Sahne/ Creme Fraiche
4-6	Zanderfilets

## Zubereitung:

1. Den Kohl, Karotten und Lauch in feine Streifen schneiden und anschließend waschen.
2. Den Kohl in Salzwasser ca. 8-10 Minuten bissfest garen. Den Kohl abseihen und zurück in den Topf geben, etwas Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen.
3. In einem Topf 600 ml Wasser zum Kochen bringen. ½ EL Salz zufügen und unter Rühren das Mehl hineinrieseln lassen. Kräftigiterrühren, bis der Teig eindickt und die Flüssigkeit aufgesaugt hat. Einen weiteren Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Mit einem Esslöffel die Nocken formen und in den Topf mit dem kochenden Wasser geben und ca. 3 Minuten kochen lassen. Danach ziehen die Nocken für fünf weitere Minuten und können dann abgeschöpft werden.
4. Den Zander mit Zitrone beträufeln, salzen und in Mehl wenden. Den Fisch nun auf beiden Seiten für jeweils eine Minute anbraten und anschließend bei 175 Grad für 6 Minuten in den Ofen stellen.
5. Den Speck und die Zwiebel in Würfel schneiden und beides gemeinsam in einer Pfanne in Butter anbraten. Die Nocken dazugeben und goldgelb anbraten. In der Zwischenzeit eine weitere Pfanne erhitzen und Butter darin auslassen. Die Karotten und Lauchstreifen hinzugeben. Den vorbereiteten Wirsing hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und einem Spritzer Zitrone würzen. Anschließen ca. 70 g Creme Fraiche unterrühren. Nun kann angerichtet werden.

Guten Appetit wünscht

*Klaus Parpart, Gasthaus „zum Heidemuseum“, 29646 Bispingen/Wilsede*

[www.lueneburger-heide.de](http://www.lueneburger-heide.de)

Mehr von „HEIDE KOCHT“ auf YouTube unter „Lüneburger Heide“