▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juli 2020 ▪
Warenkorb „Kalbsschnitzel, Quinoa, Erbsen“ mit Nelson Müller



Maurice Ochs

Knusperschnitzel mit Quinoa-Erbsen und Anchovissauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:
2 Kalbschnitzel
1 Ei
150 g Macadamianüsse
150 g Parmesan
Mehl, zum Wenden
Butter, zum Ausbacken
1 L Frittierfett
Salz, aus der Mühle

Die Kalbschnitzel waschen, trockentupfen und dünn klopfen.

Macadamianüsse grob zerkleinern und salzen. Parmesan reiben. Beides vermengen. Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen.

Schnitzel erst durch das Mehl, dann durch das Ei und zum Schluss in der Nuss-Parmesan-Mischung panieren.

Schnitzel in Butter ausbacken, alternativ in der Fritteuse zubereiten.

Für den Quinoa mit Erbsen:
100 g Quinoa
100 g TK-Erbsen
1 kleine Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chili
1 Zitrone
50 ml Sahne
300 ml Gemüsefond
1
Butter, zum Abschmecken
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quinoa mit warmen Wasser abspülen und anschließend im Gemüsefond kochen und ausquellen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft auffangen. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine, feine Ringe schneiden. Zwiebeln in etwas Öl andünsten. Frühlingszwiebel, Chili, Knoblauch, Zitronensaft, Sahne, etwas Butter, Salz und Pfeffer hinzugeben und mitbraten.

Erbsen etwa zehn Minuten vor dem Ende der Garzeit zu dem Quinoa zugeben. Quinoa-Erbsen mit dem Zwiebel-Gemisch vermengen und abschmecken.

Für die Sauce:
1 Handvoll Anchovis
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
100 ml Sahne
2 TL Senf
200 ml Weißwein
150 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anchovis sehr fein würfeln und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Senf kurz mitrösten und alles mit Weißwein ablöschen. Einkochen lassen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen. Einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Sauce mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Sauce pürieren und passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.