

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Philipp Hofmann

Südtiroler Kasnocken mit Röstzwiebeln und Krautsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Kasnocken:

1 kleine Zwiebel
 150 g schnittfestes Weißbrot vom
 Vortag
 2 Eier
 50 g Butter
 100 g kräftiger Bergkäse, mit
 mikrobiellem Lab
 20 g Montello
 100 ml Milch
 1 EL Mehl
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. In 20 g Butter andünsten. Weißbrot würfeln. Käse reiben und mit der gedünsteten Zwiebel zu dem gewürfelten Weißbrot geben. Eier mit der Milch verrühren und zusammen mit gehacktem Schnittlauch ebenfalls zum Weißbrot geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermengen. Mehl dazugeben und die Masse so lange kneten, bis der Teig zusammenhält. Mit nassen Händen die Nocken formen. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nocken in das kochende Wasser geben. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit herausnehmen, abtropfen lassen und anrichten. Restliche Butter bräuen.

Nocken mit Montello bestreuen, der gebräunten Butter übergießen und mit dem Schnittlauch garnieren.

Für den Krautsalat:

½ Kopf Weißkohl
 4 EL Weißweinessig
 4 EL Rapsöl
 2 TL gemahlener Kümmel
 1 TL Zucker
 1 TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Äußere Blätter des Kohls entfernen. Kohl vierteln und den harten Strunk herauschneiden. ¼ des Kohls in sehr feine Streifen schneiden. Etwas Salz über die Kohlstreifen geben und mit den Händen kräftig einmassieren, bis der Kohl leicht wässert und weicher wird. Anschließend mit Essig, Öl, Kümmel, Zucker und Pfeffer würzen und nochmals gut durchmengen. Etwas ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel
 3 EL Mehl
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise Salz

Zwiebel abziehen und in gleichmäßig dünne Ringe schneiden. Mehl und das Paprikapulver vermengen und die Zwiebelringe darin wenden. Das überschüssige Mehl von den Zwiebelringen abklopfen. Die mehlierten Zwiebelringe bei 170 Grad knusprig und goldgelb im Öl frittieren und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend die Röstzwiebeln etwas Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.