

Amaranth-Nockerl mit Kürbis

Mengenangaben für **4 Portionen**



Nockerl

Zutaten:

- Amaranth: 80 g
- Magertopfen: 150 g
- Eier: 2 Stück
- Weizengrieß: 80 g
- Salz, Muskat

Zubereitung:

Amaranth in der doppelten Menge Wasser ca. 15 Min. weichkochen. Die restlichen Zutaten verrühren, den ausgedrückten Amaranth dazugeben und abschmecken. Die Masse abkühlen lassen.

Danach mit einem Löffel Nockerl formen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Kürbisgemüse

Zutaten:

- Kürbis in Würfel: 700 g
- Zwiebel klein geschnitten: 80 g
- Pflanzenöl: 2 EL
- Gemüsefond: 200 ml
- Paprikapulver: 1 EL
- Lorbeerblätter: 2 Stück
- Stärke: 1 TL
- Majoran, gemahlener Kümmel,
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel bei wenig Hitze mit dem Öl bräunen und das Paprikapulver unterrühren. Mit Fond aufgießen, Gewürze und Kürbis dazu geben. Bei geringer Hitze gar ziehen lassen, gegebenenfalls Flüssigkeit nachgeben.

TIPP

Alternativ zu Amaranth kann auch Quinoa verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
356 kcal	10 g	1,8 g	47 g	13 g	16 g	6,77 g	1,5 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	L - Sellerie
------------	----------	-----------	--------------