

# Grießnockerl

Mengenangaben für **4 Portionen**



## Rezept

### Zutaten:

- weiche Butter: 40 g
- Weizengrieß: 60 g
- Vollkornweizengrieß: 60 g
- Ei, Größe L: 1 Stück
- Petersilie, fein gehackt: 8 g
- Salz: 1 g
- Muskat
- Etwas Wasser oder Milch, nach Bedarf

### Zubereitung:

#### 2 Nockerl pro Portion

- Butter schaumig rühren. Eier nach und nach einrühren.
- Grieß und fein gehackte Petersilie untermischen. Mit Salz und Muskat würzen.
- Die Grießmasse etwa 30-40 Minuten quellen lassen.
- Anschließend die Konsistenz prüfen: Die Masse soll weich, aber gut formbar sein. Ist sie zu fest, esslöffelweise etwas Wasser oder Milch einarbeiten.
- Aus der Grießmasse mit zwei befeuchteten Löffeln gleich große Nockerl formen.
- Die Nockerl vorsichtig in leicht siedendes Wasser einlegen. Bei kleiner Hitze etwa 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Nicht stark kochen, da die Nockerl sonst zerfallen können.
- Die Grießnockerl auf die Teller verteilen, mit klarer Gemüsesuppe auffüllen und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

## TIPP

Die Nockerl lassen sich gut einfrieren: Die fertig gegarten Grießnockerl vollständig auskühlen lassen, mit etwas Abstand auf einem Tablett vorfrieren und anschließend luftdicht verpacken.

Ein Rezept für eine klare Gemüsesuppe finden Sie hier: <https://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezept/klare-gemuesesuppe-grundrezept/>

## Nährwerte pro Portion:

| Energie  | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz   |
|----------|------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|--------|
| 204 kcal | 10 g | 6 g                   | 20 g          | 0,8 g  | 6,4 g   | 2,34 g        | 0,27 g |

## Allergen(e):

|            |          |           |
|------------|----------|-----------|
| A - Gluten | C - Eier | G - Milch |
|------------|----------|-----------|