

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
------------	----------	-----------