©ExQuisine – stock.adobe.com

Kürbis-Topfennockerl

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Kürbis: 300 g
- Magertopfen: 0,5 Becher
- Rapsöl: 1 EL
- Ei: 1 Stück
- (Dinkel) Vollkornmehl: 120 g
- Butter: 20 g
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Salbeiblätter

Zubereitung:

Kürbis grob raspeln und in Öl anrösten. Zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten.

Den Kürbis mit Topfen, Ei und Mehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse ca. 10 Minuten rasten lassen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Mit 2 Löffeln Nockerl formen und in das siedende Wasser gleiten lassen. Bei geringer Hitze kochen, bis die Nockerl oben aufschwimmen.

TIPP

Die Topfennockerl-Masse kann auch mit Kräutern wie z.B. Petersilie, Basilikum oder auch mit Nüssen wie z.B. Walnüssen, Pistazien ergänzt werden.
Die Topfennockerl eignen sich hervorragend als Suppeneinlage.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
239 kcal	9,3 g	3,6 g	27 g	6,9 g	9,8 g	3,98 g	0,82 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch