

## ***BÖ Rezept des Monats***

### **„Bärlauchnockerl mit würzigem Bergkäse“**

**April 2022**



#### Zutaten:

500 g griffiges Mehl, 2 Eier, ca. 300 ml Wasser, Salz, 1 Bund Jungzwiebeln, 4 Handvoll Bärlauch, 60 g Butter, 150 g geriebener Bergkäse, 40 g Pinienkerne, Pfeffer, Muskatnuss

#### Zubereitung:

Mehl, Eier, Wasser und Salz zu einem Nockerl Teig verarbeiten. In der Zwischenzeit in einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Wenn Bläschen aufsteigen, den Teig mit einem Nockerlsieb einkochen und unter gelegentlichem Rühren die Nockerl ca. 5 Minuten leicht kochen lassen, danach abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Jungzwiebeln und Bärlauch waschen und schneiden. In einer Bratpfanne Butter erhitzen, zuerst die Jungzwiebeln anbraten und anschließend den Bärlauch zugeben. Das Gemüse mit geriebener Muskatnuss, Pfeffer, Salz und bei Bedarf mit Knoblauch würzen. Anschließend die Nockerl zugeben und gut durchrösten. Kurz vor dem Anrichten den geriebenen Bergkäse und die Pinienkerne unterheben und nochmals gut abschmecken. Die Nockerl auf vier Teller anrichten und mit einem knackigen Blattsalat oder mit einer herzhaften Bechamelkäsesoße servieren!

4 Portionen/pro Portion: 774 kcal/30 g Eiweiß/34 g Fett/92 g KH=7,5 BE

**Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!**

**Diätologin in der PVE Böhheimkirchen**