



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Topfen-Mandel-Nocken mit Beersauce

Zutaten: für 4 Personen

- 500 g Magertopfen
- 50 g Sauerrahm
- 50 g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 Dotter
- 50 g griffiges Mehl
- 50 g Grieß
- 40 g Staubzucker
- 50 g geriebene Mandeln
- Etwas geriebene Zitronenschale
- Vanillezucker oder Vanilleschote
- Etwas Butter für die Brösel
- Brösel und Mandeln (50:50; je nach Geschmack jeweils ca. 50 g)
- 250 g Beeren (je nach Saison auch tiefgeföhlt)
- Etwas Staubzucker oder flüssiger Süßstoff



Zubereitung:

- ♥ Topfen, Sauerrahm, Butter, Ei und Dotter verröhren.
- ♥ Mehl, Grieß, Staubzucker, geriebene Mandeln, geriebene Zitronenschale und Vanille grob vermengen und alles zu einem Teig verröhren.
- ♥ Nocken mit 2 Löffeln daraus formen und für 10 bis 15 Minuten in leicht siedendem Wasser gar ziehen lassen.
- ♥ Brösel mit Mandeln vermengen und in heißer Butter anrösten.
- ♥ Die Beeren mit etwas Wasser in einem Topf erhitzen. Nach Belieben mit etwas Staubzucker oder flüssigen Süßstoff süßen. Gemeinsam mit den Nocken und den Mandelbrösel servieren.
- ♥ Die Menge eignet sich für 4 Hauptspeisen. Idealerweise gibt es als Vorspeise eine Gemüsesuppe oder einen knackigen Salat. Werden die Mengen halbiert ist es perfekt für 4 leckere Nachspeisen.

©happy eating – Viktoria Grims

Vergleiche: „Mein Lieblingsrezept“, Kronenzeitung

Rezept #3 | Topfen-Mandel-Nocken mit Beersauce