



Eiernockerl mit Mangoldgemüse

Zutaten: für 4 Personen

- 250 g Mehl
- 250 ml Milch
- 1 Ei
- 3 EL Rapsöl
- 1/2 TL Salz
- Etwas Öl zum Anbraten
- 4 Eier
- 800 g Mangold
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Geriebene Muskatnuss, Schnittlauch
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

- ♥ Ein Ei mit der Milch versprudeln und mit dem Mehl sowie dem Salz mischen. Man kann auch zur Hälfte Vollkornmehl verwenden, dabei sollte man jedoch etwas mehr Flüssigkeit verwenden (ca. 50). Der Teig sollte eine zähflüssige Konsistenz haben. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
- ♥ Den Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Mangold waschen und die Stiele ausschneiden. Die Stiele werden in 2 cm große Stücke geschnitten und separat in eine Schüssel gegeben. Die Blätter in breite Streifen schneiden. Die Tomaten zu kleinen Würfeln zerkleinern.
- ♥ Wenn das Wasser kocht, Temperatur etwas reduzieren. Mit einem Teelöffel Teig in das kochende Wasser geben. Sobald die Nocken an der Oberfläche schwimmen können sie in eine Pfanne mit etwas Öl abgeschöpft werden.
- ♥ Den Zwiebel in einer extra Pfanne anbraten. Die Mangoldstiele hinzugeben. Nach ca. 5 Minuten die Blätter des Mangolds sowie die Tomaten ebenfalls in die Pfanne geben und alles dünsten lassen. Das Mangoldgemüse mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.
- ♥ Die Nockerl in der Pfanne noch kurz anbraten, die Eier darüberschlagen und mitbraten. Danach noch mit Pfeffer würzen und mit Schnittlauch verfeinern. Eiernockerl mit dem Mangoldgemüse und Salat servieren. Mahlzeit!!!