

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Grießnockerlsuppe aus Vollkorngrieß

Zutaten für ca. 6 Personen (ca. 18 Nockerl)

- 80 g Butter (gut weich!)
- 120 g Vollkorngrieß (Weizen oder Dinkel)
- 2 Eier
- Kräutersalz, Muskat
- 2,5 Liter Gemüsebrühe (selbst gemacht siehe Datei **Gemüsebrühe-Vorrat-roh**)
- Frische Kräuter kleingehackt zum Bestreuen, z. B. Schnittlauch, Petersilie, Giersch u. s. w.

Zubereitung:

Die Butter rechtzeitig aus der Kühlung nehmen und sehr gut weich werden lassen.

Die Eier dazugeben und den Vollkorngrieß und alles mit einem Schneebesen kräftig durchrühren.

Mit Kräutersalz und Muskat fein würzen.

Die Masse mindestens 15 Minuten ziehen lassen (problemlos auch länger).

In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Temperatur dann auf mittlere Temperatur zurückdrehen. Von der Nockerlmasse mit 2 feuchten Teelöffeln Nockerln abstechen und formen und in die Brühe einlegen. **20 Minuten** leicht köcheln lassen.

Dann auf abgeschalteter Herdplatte nochmals mindestens **15 Minuten** ziehen lassen.

Die Grießnockerl sind erst fertig, wenn sie mindestens circa 4x so groß sind wie ursprünglich beim Einlegen. Erst dann sind sie schön leicht und fluffig!

Mit frischen, kleingehackten Kräutern bestreut servieren.

