Leckere Bayrische Grieß-Nockerl

Zutaten für ca. 6-8 Stück:

30 g Butter (weich)

1 Ei (Handelsklasse: M)

2 Prise Salz

1 Prise Muskat

80 g Hartweizengrieß

500-750 ml Gemüsebrühe

Nährwerte: kcal: 98 – Fett: 5,15g – Eiweiß: 2,82g – Kohlenhydrate: 9,85g

Zubereitung:

Die Butter mit dem Ei, dem Salz und Muskat schaumig rühren. Danach den Grieß zügig einrühren und für ca. 10-15 Min. stehen lassen.

Währenddessen die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Suppengewürz einstreuen und salzen. So entsteht eine schnelle Suppe.

Aus der Grießmasse mit zwei Kaffeelöffeln Grießnockerl formen und in die Suppe geben.

Zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. (nicht kochen sonst zufallen sie)

Tipps:

Die Grießnockerl können auch als Beilage serviert werden. Dazu braucht man sie nur in Salzwasser ziehen lassen.

Man kann die Grießnockerl je nach Geschmack auch mit verschiedenen frischen Kräutern verfeinern. (bringt etwas Farbe ins Spiel)

Zum Formen mit einem Kaffeelöffel der Grießnockerl, den Kaffeelöffel in kaltes Wasser eintauchen, dann lassen sich die Grießnockerl gut in Form bringen.