

Schinkennockerl

Kategorien: Küche, Suppeneinlage

Zutaten für: 4 Portionen

80	Gramm	Rinderschinken
75	Gramm	Vollkornbrot ohne Rinde
1/8	Ltr.	Magermilch
		Weißer Pfeffer, Muskat, Kerbel
1		Ei
20	Gramm	Vollkornmehl

Anleitung:

Den Schinken in kleine Würfel schneiden und pürieren. Das Brot in der Magermilch einweichen, zugeben und untermixen, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist. Anschließend Ei und Vollkornmehl untermischen und mit Pfeffer und Muskat würzen. . Nachdem die Masse ½ Stunde im Kühlschrank gerastet hat, Nockerln ausstechen und 5 Minuten in siedendem Wasser pochieren. In die Suppe geben und mit frischen Kerbelblättern garnieren.

Inhaltsstoffe pro Portion:

kcal kJ Eiweiß Fett KH Broteinheiten 117 468 10 3 12 1

Quelle:

Aus der Rezeptsammlung von Konrad Heizmann
Rezept erfasst mit*RK*08.03.2016
von Konrad Heizmann