**Quarknockerl auf Mangold-Soße**

Ein Bild, das Essen, Teller, Tisch, Stück enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Das brauchst du (für 4 Portionen:**

***Für die Nockerl:***

250 g Quark

225 ml Gemüsebrühe

125 g Hartweizengrieß

Eine Handvoll Schnittlauch

1 Ei

***Für die Mangold-Soße:***

4-5 Stangen Mangold (alternativ 1 Lauchstange,

falls ihr keinen Mangold mehr bekommt)

1 Becher Schlagsahne

1 Zwiebel

250 ml Gemüsebrühe

**So machst du´s richtig:**

1. Koche die Gemüsebrühe für die Nockerl in einem Topf auf.
2. Gib den Grieß dazu, rühre um und nimm den Topf vom Herd.
3. Gib den Quark, das Ei und den geschnittenen Schnittlauch dazu und rühre kräftig um.
4. Setze einen Topf mit Salzwasser auf.
5. Wenn das Wasser kocht, drehe es herunter, dass es nur noch leicht siedet.
6. Forme mithilfe von 2 Esslöffeln Nocken und gib sie in den Topf.
7. Lass die Nocken für 15 bis 20 Minuten simmern. Sie sind dann fertig, wenn sie hochkommen und oben schwimmen.
8. Mache nun das Gemüse: Wasche und schneide den Mangold, indem du die Blätter von den Stielen trennst.
9. Schneide die Stiele und die Blätter klein, hebe sie aber separat auf.
10. Hast du Lauch, dann schneide den Lauch in kleine Scheibchen.
11. Schneide eine Zwiebel in kleine Würfelchen und dünste sie in einer Pfanne an.
12. Gib die Mangoldstiele dazu (oder den Lauch)
13. Lösche mit Gemüsebrühe ab.
14. Gib die Sahne dazu.
15. Gib nun die Blätter des Mangolds, die du auch geschnitten hast, dazu.
16. Richte alles schön auf Tellern an.