



Vollkorn-Eiernockerl

Zutaten (2 Personen)

130 g Dinkelvollkornmehl
Salz
1 kleines Ei
1/16 Liter Wasser oder Milch
20 g Butter

für die Eierspeise:
3-4 Eier (je nach Geschmack)
1/2 Bund frischer Schnittlauch
Kräutersalz, Pfeffer
evtl. Sprossen zur Garnitur



Zubereitung

Mehl, Salz, Milch, Ei und zerlassene Butter werden zu einem weichen Teig verrührt. Daraus werden mit einem kleinen Löffel Nockerl geformt, die man in siedendem Salzwasser ca. 8 Min. kocht, abseiht und abschreckt. In einer großen Pfanne etwas Öl geben und die Nockerl darin schwenken. Die Eier verquirlen und über die Nockerl gießen. Das Gemisch solange braten, bis das Eigelb stockt. Mit frischem Schnittlauch und Gewürzen abschmecken.

Tipp: Dazu passt perfekt ein frischer, grüner Salat!