

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

125 ml Milch

30 g Butter

60 g Dinkelgrieß

1 Stk. Ei

Salz

Muskat, gerieben

Dinkelgrießnockerl

Zubereitung**... für 4 bis 6 Nockerl**

- Die Milch mit der Butter, Salz und Muskat aufkochen lassen.
- Den feinen Dinkelgrieß einkochen, bis sich die Masse gut bindet und kurz überkühlen lassen.
- Das Ei einrühren.
- Aus der Masse Nockerl formen und in Suppe oder Salzwasser einkochen.
- Ca. 15 Minuten, je nach Größe, ziehen lassen.

Hinweis: Dinkel ist eine Urform des Weizens und wird in der Regel von Allergikern sehr gut vertragen. Er ist anspruchslos und winterhart. Bei ihm sind die Spelzen fest mit dem Korn verwachsen. Durch ein spezielles Verfahren – das Gerben – werden die Dinkelkörner von den Spelzen befreit.

Mein persönlicher Tipp

Da Dinkel wie Weizen einen hohen Kleberanteil hat, eignet er sich hervorragend zum Backen. - Diese Getreidesorte ist wirklich universell einsetzbar, lediglich muss manchmal etwas mehr Flüssigkeit verwendet werden!:

Barbara Strasser

Seminarbäuerin im Bezirk Linz

Quellen:

- Romana Schneider & Martina Lettner: *Kursunterlage Genuss gelöffelt- köstliches aus der Suppenküche*

