

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

- 60 g Butter
- 1 Stk. Ei
- 120 g Grieß
- Salz
- Muskat, gerieben

**Mein persönlicher Tipp**

Bei diesem Rezept kann auch ausgezeichnet Dinkel-Vollkorngrieß verwendet oder bei Weizenunverträglichkeit Grieß durch Polenta ersetzt werden!:

**Romana Schneider-Lenz**

Referentin für Ernährung in Linz

## Grießnockerl

**Zubereitung****Die Zutaten in eischwer**

- 1 eischwer Butter (handwarm), 1 Ei, 2 eischwer Grieß, Salz, Muskatnuss gerieben
- Erklärung „eischwer“: 1 „eischwer“ ist die Menge, die ein Ei wiegt. Das heißt, wenn das Ei 60 g wiegt, ist das 1 „eischwer“.

**Grießnockerl zubereiten**

- Butter schaumig rühren, langsam das versprudelte Ei einrühren, Grieß und Gewürze dazu.
- Die Masse ca. 10 Minuten rasten lassen.
- Mit in Wasser getauchtem Kaffeelöffel Nockerl formen.
- In kochendes Salzwasser einlegen.
- Je nach Größe der Nockerl 5 – 12 Minuten köcheln lassen.

**Die Grießnockerl-Geheimnisse für Ungeübte**

- Die Nockerl werden besonders flauzig, wenn man am Ende der Kochzeit den Topf von der Flamme zieht, einen kräftigen Schuss kaltes Wasser in den Topf gießt und die Nockerl zugedeckt noch ca. 10 Minuten nachziehen lässt.
- Kleine Knöderl zu Formen ist einfacher. Dazu einfach mit nassen Händen kleine Knödel formen und kochen.

**Quellen:**

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



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

**LE 14-20**  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ressort für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

