

Gemüse-Topfennocken

2 Portionen (vegetarisch)

Das brauchst du:

200g Wurzelgemüse
gut 300ml Wasser
Suppenwürze

Nocken

100g weiches Toastbrot
250g Topfen (20%-ig)
1 Ei
Petersilie (gehackt)
Gemüsewürze
Vegeta
Curry
Kräutersalz
50g glattes Mehl

für die Sauce

20g Butter oder Margarine
20g glattes Mehl
250ml Gemüsesuppe
25-50ml Schlagobers

So wird's gemacht:

Das Gemüse grob reiben oder in sehr kleine Würfel schneiden. In Wasser mit Suppenwürze bissfest kochen. Dann abgießen und die Suppe auffangen. Das Toastbrot klein schneiden.

--

Alle Zutaten für die Nocken außer dem Mehl zusammen mit knapp Dreiviertel vom gekochten Gemüse sehr gut verrühren. Nun das Mehl einarbeiten.

--

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und dann aus der Masse mit 2 Esslöffeln Nocken formen und in das kochende Wasser einlegen. Auf mittlerer Hitze etwa 5 - 7 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

--

In der Zwischenzeit für die Sauce Butter oder Margarine zerlassen und das Mehl zugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Dann mit 250ml Gemüsesuppe und 25ml Schlagobers aufgießen. Dabei gut umrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Gut aufkochen lassen. Sollte es dann noch zu dick sein, das restliche Obers und gegebenenfalls noch etwas Gemüsesuppe unter Rühren zugeben, bis es die richtige Konsistenz erreicht. Noch einmal aufkochen lassen. Das restliche Gemüse dazugeben.

--

Am besten mit Gemüse und Salat servieren. Gut passen auch Reis oder Kartoffeln dazu!