

# Kräuter-Kartoffel-Nocken

Kartoffel-Gerichte » Gebackene Kartoffeln

## Zutaten (4 Personen)

- » 500g Kartoffel(n)
- » 1 Kopf Blumenkohl
- » 250g Möhre(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 50g Grieß
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 125g Mehl
- » 1 Ei(er)
- » 80g Butter/Margarine
- » 1 Prise Muskat
- » 1 Zwiebel(n)
- » 200ml Milch
- » 100g ger. Gouda
- » 1 TL Instant-Gemüse-Brühe

## Bewertung



### Beschaffung

in jedem Discounter



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

61-90min

## Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20min garen. Inzwischen Blumenkohl und Möhren putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen, Möhren längs halbieren und in Scheiben schneiden. Gemüse in 500ml kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10min garen. Abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen.

2. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Grieß untermischen, ca. 5min quellen lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas etwas zum Garnieren, in Streifen schneiden. 100g Mehl, Ei, 25g weiches Fett und Hälfte Petersilie unter die Kartoffelmasse kneten. Mit Salz und Muskat würzen. Daraus mit angefeuchteten Esslöffeln ca. 20 Nocken formen. Portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4min gar ziehen lassen. Herausheben, gut abtropfen lassen und auf eine leicht geölte Platte geben.

3. Zwiebel schälen, würfeln. 25g Fett erhitzen, Zwiebel darin andünsten. 25g Mehl zufügen und kurz anschwitzen. 375ml Gemüsewasser und Milch unter Rühren zugießen. Ca. 5min köcheln lassen. 50g Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Brühe abschmecken. Gemüse in der Soße erwärmen. 30g Fett in einer Pfanne erhitzen, Nocken darin unter Wenden anbraten. Übrige Petersilie untermischen. Mit Blumenkohlragout auf Tellern anrichten. Mit 50g Käse bestreuen. Mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte: 600kcal/E24g/F33g/KH55g pro Portion

angelegt am: 01.02.2005

Rezept-Nr: 1469

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke