



# GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

## Zweierlei flaumige Topfennockerl

Grundteig: 25 dag Magertopfen, 2 EL Grieß, 2 EL Brösel, 1 Ei, eine Prise Salz

Zutaten vermengen und 15 Minuten rasten lassen. Dann mit einem angefeuchteten Esslöffel Nockerl ausstechen und in leicht gesalzenem, siedendem Wasser ziehen lassen bis die Nockerl aufsteigen.

**Für die süße Variante:** ins Kochwasser etwas Vanillezucker geben.

Die fertigen Nockerl mit Zucker und Zimt bestreuen und mit Kompott, Zwetschkenröster oder Beerenragout servieren.

**Für die saure Variante:** Nockerlmasse etwas stärker salzen und eine Prise Muskatnuss zufügen. 1-2 EL gehackte Kräuter (z.B. Basilikum, junge Löwenzahnblätter, Bärlauch, blanchierte Brennnessel, jungen Giersch) in die Nockerlmasse heben.

Mit gerösteten Butterbröseln und geriebenem Käse servieren. Dazu passt grüner Salat.

*Gutes Gelingen und gesegnete Mahlzeit wünscht Uli Wallisch*