

Kasnocken

Für 4 Personen: 1 kleine Zwiebel (geschält, gewürfelt), 1 EL Öl, 150 g Weißbrot (fein gewürfelt), ca. 1/8 l Milch, 100 g Graukäse oder ersatzweise Tilsiter (fein gewürfelt), 2 kleine Eier, Salz, Pfeffer aus der Mühle, je 1/2 Bund Petersilie und Schnittlauch (fein gehackt), 20 g Mehl.

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, würfeln und in etwas Öl anrösten.
2. Mit Brotwürfeln, Milch, Käse, Eiern, Salz, Pfeffer, Kräutern und Mehl gut vermengen und etwas ziehen lassen. Mit den Händen oder 2 Esslöffeln Nocken formen und zusammen mit den Spinatnocken (s.u.) ca. 15 Minuten in leicht kochendem Salzwasser garen lassen.

Spinatnocken

1 kleine Zwiebel (geschält und gewürfelt), 1 EL Öl, 300 g Spinat, 1 Knoblauchzehe (gehackt), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss, 150 g Weißbrot (fein gewürfelt), ca. 1/8 l Milch, 1 Ei, 20 g Mehl, 80 g Parmesan (frisch gerieben), zerlassene Butter.

1. Zwiebel schälen, würfeln und in etwas Öl anrösten. Spinat verlesen, kurz blanchieren, gut ausdrücken, hacken und zusammen mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und kurz andünsten.
2. Zwiebel-Spinat-Masse mit den Brotwürfeln, Milch, Ei und Mehl gut vermengen und etwas ziehen lassen. Mit den Händen oder 2 Löffeln Nocken formen und zusammen mit den Kasnocken in leicht kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen lassen.
3. Nocken mit einer Schaumkelle herausheben und mit Parmesan und zerlassener Butter servieren.

Pro Person: 240 kcal, 7 g Fett; Zubereitung: 1 Stunde