Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Brotnocken mit Spinat oder Quark

Brot
Für die Verwertung von altbackenem Brot
Nocken
Rezeptidee von Monika Mareso

Zutaten:

- 300 g altbackenes Brot
- 100 ml Milch
- 3 EL geriebener Parmesan
- 2 Eier
- n.B. 2 Handvoll blanchierte und ausgedrückte Spinatblätter **ODER**
- 150 g Quark und etwas frischer Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- n.B. Muskat
- Semmelbrösel nach Bedarf
- 5 EL Mehl
- n.B. Parmesan zum Darüberstreuen
- Olivenöl

Zubereitung:

Brot grob schneiden, 1 bis 2 Minuten lang in Wasser einweichen und dann ausdrücken. Milch zufügen und mit dem Brot verkneten, wieder die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Parmesan, die verrührten Eier, den fein gehackten blanchierten Spinat oder Quark und den geschnittenen Schnittlauch zur Masse zugeben. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Muskat würzen und alle Zutaten gut verkneten. Falls die Masse zu feucht ist, Semmelbrösel untermengen.

In einem Topf Wasser bis knapp unter dem Siedepunkt erhitzen und salzen. Aus der Masse nussgroße Nocken formen, in Mehl wenden und im heißen Wasser ein paar Minuten lang ziehen lassen (das Wasser soll nicht kochen). Die Nocken mit einer Schaumkelle herausnehmen und in eine leicht gefettete Auflaufform oder Bratpfanne geben. Etwas geriebenen Parmesan darüber streuen und wenig Olivenöl darüber träufeln. Die Brotnocken im Backrohr bei 180°C ca. 15 Minuten

lang überbacken oder auf dem Herd bei nicht zu hoher Hitze in der Pfanne von allen Seiten anbraten.

Zeitaufwand: rund 40 Minuten

Tipp:

Je nach Geschmack können die Nocken (statt mit Parmesan und Olivenöl) auch mit Salbeibutter, Tomatensoße oder Hackfleischsoße serviert werden. Bei Verwendung von Hackfleischsoße ist die Speise nicht mehr vegetarisch.

**vegetarisch bei Verwendung von Brot ohne Schweineschmalz.*