



# Mangold Nockerln mit Parmesan



2 Portionen



30 Min.

## Zutaten

- 300 g Mangold
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Tl Butter
- 100 g Frischkäse
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 1 1 Stk Ei
- 1 Tl 1 TL Salz
- 1 Prise 1 Prise Muskat
- 100 g 100 g Weizenmehl
- 50 g Parmesan (gerieben)
- 2 El Olivenöl

## Zubereitung

1. Zuerst Mangold von den Stielen trennen, blanchieren, dann in kleine Stücke hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Butter erhitzen, den Knoblauch kurz anbraten und Mangold zugeben. Dann vom Herd nehmen.
2. Nun Frischkäse mit Parmesan, Ei, Salz und Muskat vermischen. Mangold zugeben. Dann nach und nach das Mehl unterrühren, bis der Teig eine feste Konsistenz hat.
3. Zum Schluss Nockerln aus dem Teig formen und in kochendem Salzwasser für ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Nockerln abseihen, mit dem Parmesan bestreuen sowie mit dem Olivenöl beträufeln - Fertig!
4. Tipp: Die Stiele lassen sich gut nach Gusto panieren und im Ofen oder Airfryer knusprig backen.

Guten  
Appetit!