Karottennockerln (Möhrenspätzle)

Menge für 2 Kinder und 2 Erwachsene
zum Tiefkühlen geeignet
einfach & rasch

5	**Karotten (Möhren),** mittelgroß (ca. 450 g)
1/8 l	**Wasser**
250 g	**Weizen(vollkorn)mehl**
2	**Eier**
	etwas Salz
1	**Knoblauchzehe** (evtl.)
60 g	**Butter,** zum Schwenken
	Petersilie, gehackt, zum Bestreuen

Putzen Sie die Karotten (Möhren) und zerkleinern Sie sie zu groben Stücken. Mit dem Wasser – bei geschlossenem Deckel – garen. Pürieren Sie die Karotten mit dem Kochwasser und vermengen Sie das Püree mit den restlichen Zutaten (wenn Sie Weißmehl verwenden, können es bis zu 300 g sein).

Durch einen Spätzlehobel oder durch ein Sieb mit großen Löchern die Nockerln in kochendes Wasser drücken.
Die Nockerln sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Schwenken Sie die Nockerln in zerlassener Butter und bestreuen Sie sie mit Petersilie.

Variation

Servieren Sie die Karottennockerln als Beilage oder als Hauptgericht mit 200 g geriebenem Käse (z. B. fertigem Pizzakäse). Bei 200 °C im nicht vorgeheizten Backrohr ca. 5 Minuten überbacken. Ihrer Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.
Isst Ihr Kind gerne Nockerln, probieren Sie das Rezept mit den verschiedensten Gemüsesorten aus (☞ „Spinatnockerln“ Seite 132).

Achten Sie beim Einkauf von geriebenem Käse darauf, dass es sich nicht um einen Analogkäse (Kunstkäse) handelt.
Das ist am einfachsten, wenn Sie auf „Käse“ am Etikett achten und Phantasiebezeichnungen wie „Pizzamix“, „Gastromix“ etc. vermeiden.

NOTIZEN