

Rezept

Joghurtgemüse mit Kräuternocken

Ein Rezept von Joghurtgemüse mit Kräuternocken, am 30.04.2025

Zutaten

300 g Möhren	1 großer Kohlrabi (mit Blättern)
100 ml Gemüsebrühe	20 g Sonnenblumenkerne
1 Handvoll Kerbel	3 Stängel Petersilie
220 ml Milch (1,5% Fett)	50 g Dinkelvollkorn Grieß
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	200 g griechischer Joghurt
1 TL Dinkelmehl (Type 1050)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 17 g F, 18 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Möhren putzen und schälen, Kohlrabi schälen, zarte Blätter abschneiden, waschen und beiseitelegen. Beide Gemüse in fingerlange, ca. 5 mm dicke Stifte schneiden und mit der Brühe in einen Topf geben. Die Brühe aufkochen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten.
2. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Den Kerbel und die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Milch in einem kleinen Topf aufkochen, den Grieß hineinstreuen und unter Rühren bei sehr kleiner Hitze ca. 5 Min. ausquellen lassen. Die Kräuter einrühren und den Grieß mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mithilfe von zwei Esslöffeln ca. 12 Nocken daraus formen und beiseitestellen.
4. Den Joghurt in einem Schälchen mit dem Mehl verrühren. Die Mischung unter das Gemüse rühren. Einmal aufkochen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Teller verteilen. Die Nocken auf dem Gemüse anrichten. Das Kohlrabigrün fein schneiden und mit den Sonnenblumenkernen darüberstreuen.