

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Hirsenockerl mit Tomatensauce

150 g ganze Hirse
½ l Gemüsebrühe

heiß abwaschen und in
ca. 20 Min. b. kleiner Hitze
kochen. Hirse mit dem
Pürierstab zerkleinern, mit
folgenden Zutaten mischen u.
einige Minuten ausquellen
lassen:

1 Ei (Gr. M)
30 g Magerquark
30 g ger. Emmentaler
20 g Vollkornsemmelbrösel
jod. Meersalz, Pfeffer weiß
Muskat

Mit 2 Ei Nockerl abstechen u. in
gar ziehen lassen.

1 ½ l Gemüsebrühe

Für die Tomatensauce:

900 g Netto Tomaten

erwärmen, vierteln, im Mixer
pürieren, abschmecken:

jod. Meersalz, Kräuter d. Provence
20 cm³ Sahne

Gesamt: nur Nockerlteig: 852,5 kcal : 16 = 53 kcal
Tomatensauce: 214,8 kcal : 4 = 53,7 kcal