

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Hirsenockerl

60 g weiche Butter  
250 g Magerquark  
1 Ei (Gr. M)  
3 Eigelb (Gr. M)  
150 g Hirseflocken

verrühren,  
–30 Min. quellen lassen–

1 Kopf Wirsing (750 g Brutto)  
30 g ungeh. Pflanzenmarg.  
½ Gemüsebrühe  
Muskat

putzen, in Streifen schneiden, in  
und  
ca. 20 Min dünsten, würzen mit

40 g gerieb. Parmesan  
2 Eiklar (Gr. M)

zur Hirsemasse hinzufügen,  
steif schlagen, unter die  
Hirsemasse heben, würzen mi

jod. Meersalz  
Muskat

– Teig etwas ruhen lassen –  
Mit 2 Eßlöffeln Nockerl ab–  
stecken, in siedendem Salz–  
wasser 20 Min. ziehen lassen.  
Mit

gerieb. Käse (10 g pro Portion)

bestreut servieren.

Hirsenockerl: 1740 kcal : 20 = 87 kcal  
Wirsing: 360 kcal : 4 = 90 kcal