

Gemüse Eintopf mit Parmesan Nockerln

Würzige Kräuter, knackiges Gemüse und Parmesan sorgen für ein Eintopf Erlebnis.

Diese herzhaft italienische Gemüsesuppe mit Knödeln ist ein einfaches Rezept und eine köstliche Art, mehr Gemüse zu essen. Es ist eine Mahlzeit, die weniger als eine Stunde benötigt.

Zutaten

- 250 g Erbsen
- 1 Blumenkohl (ganzer Kopf)
- 2 Dosen stückige Tomaten á 400 g
- 2 Möhren
- 1 l klare Brühe
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Hartweizengries
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 1 Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 Muskatnuss

Zubereitung

- Etwa 250 ml Wasser aufkochen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Den Hartweizengries unter rühren begeben und köcheln bis er sich vom Boden löst, dann durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- Die Petersilie abwaschen und klein hacken, den Parmesan reiben. Die Eier mit dem Gries verrühren, dann Petersilie und Käse unterrühren. Die Grießmasse zu kleinen Nockerln formen.
- Einen Topf mit Wasser füllen und etwas Salz begeben, dann aufkochen lassen und die Nockerln begeben. Bei niedriger Hitze für etwa 15 Minuten ziehen lassen. Danach herausnehmen und abtropfen lassen.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und kleingehackte Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Das Ganze mit der Brühe ablöschen und dann die Tomatenstücke samt Soße, sowie die in Scheiben geschnittenen Möhren, unterrühren. Nochmals für etwa 15 Minuten köcheln lassen. Nach der Hälfte der Zeit die Erbsen ebenfalls unterrühren.
- Den Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann zu dem Eintopf geben. Die Nockerln ebenfalls untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch eine Weile ziehen lassen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/gemuese-eintopf-parmesan-nockerln/>