

## Rezeptvorschlag

### Nocken-Tris

(aus der Zeitschrift „Die Allgäuerin“)



#### Zutaten für 4 Personen

- 10 Semmeln vom Vortag
- 1 Rote Bete (gekocht)
- 300 ml Milch
- 80 g Blattspinat
- 100 g Bergkäse
- 6 Eier
- Salz, Pfeffer
- Evtl. Semmelbrösel

#### **Zum Anrichten:**

- 80 g Butter
- Käsespäne

#### Zubereitung:

Die Semmeln in kleine Würfel schneiden und in drei Portionen aufteilen. Die Rote Bete klein schneiden, mit 100 ml warmer Milch pürieren und über eine Semmelportion geben. Den Spinat waschen, mit 100 ml Milch aufkochen, mit der Milch pürieren und über die zweite Semmelportion geben. Die restliche Milch erwärmen, über die dritte Semmelportion gießen und den fein gewürfelten Käse dazugeben. Zu jeder Semmelmasse zwei Eier geben, würzen und verkneten. Sollte der Teig zu weich sein, Semmelbrösel zufügen. Mit einem Suppenlöffel Nocken formen und diese in leicht siedendem Salzwasser ca. 10 min. ziehen lassen. Die Butter bräunen. Die abgetropften Nocken mit der Butter beträufeln und mit Käsespänen bestreut servieren. N'Guatn!