

Schnippelbohnen-Eintopf mit Grieß-Nockerl, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

350 g grüne Bohnen	2 mehligk. Kartoffeln	1 Möhre
50 g Räuchertofu	2-3 Zweige Bohnenkraut	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer	750 ml Gemüsefond
1 EL Kräuternessig	1 TL Rauchpaprika	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

150 g Mehl, Typ 405	100 ml Milch	25 g Butter
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Öl	Salz

Für die Grießnockerl:

40 g Hartweizengrieß	$\frac{1}{2}$ Ei	400 ml Gemüsefond
15 g Butter	1 Prise Muskat	1 Prise Salz

Für den Eintopf:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Räuchertofu ebenfalls fein würfeln. Erst Tofu mit Rauchpaprika im Öl anrösten, dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und mitrösten. Bohnen putzen, Enden abschneiden und dritteln. Kartoffeln und Möhre schälen und in Würfel schneiden. Kartoffel und Möhre hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit ca. 400 ml Fond aufgießen, Bohnen hinzugeben und zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Kräuternessig würzen. Nach und nach etwas Flüssigkeit wieder hinzugießen.

Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach ca. 15 Minuten das Bohnenkraut hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Butter in der Milch erhitzen bis sie schmilzt. Mehl mit Backpulver vermengen und mit dem Salz zur Milch geben. Wenige Minuten kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Teig in zwei gleichgroße Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Pfannenbrot von jeder Seite bei großer Hitze 1 bis 2 Minuten braten. Wenn sich Teigblasen bilden, das Brot wenden. Fertige Brote im Ofen warm halten.

Für die Grießnockerl:

Butter mit dem Ei, Salz und Muskat schaumig schlagen. Grieß einrühren und 10-15 Minuten quellen lassen.

In einem Topf den Fond zum Kochen bringen. Hitze reduzieren.

Aus der Masse mit zwei Löffeln Nockerl formen und in dem Fond ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen (nicht kochen!). Vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcus Feuerstein am 07. September 2020