

Brokkoli Nockerln mit Orangen-Cashew-Soße



Zutaten

Für 3-4 Personen

300 g Brokkoli
100 g Mehl
200 g Hartweizengrieß
1 Knoblauchzehe
Öl für die Pfanne
1 TL Salz

150 ml Orangensaft (frisch gepresst)
150 ml Wasser
1 EL Brühekonzentrat
2 EL Cashewmus
1 TL Orangenschale
Pfeffer

Zubereitung

Den Brokkoli säubern, kleinschneiden, gar kochen. Dann mit einer Gabel grob zerkleinern. Knoblauch klein schneiden, kurz in der Pfanne anrösten und über den Brokkoli geben. Mehl, Grieß und Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Nockerln mit einem Esslöffel vom Teig abstechen und direkt ins Wasser geben. Danach die Temperatur runterstellen, damit das Wasser nur noch leicht siedet. Nach etwa zehn Minuten sind die Nockerln fertig und schwimmen nach oben.

Für die Soße:

Orangensaft und Wasser mit dem Brühekonzentrat (oder gekörnter Brühe) mischen und aufkochen lassen. Cashewmus unter ständigem Rühren hinzufügen, bis die Soße etwas eindickt. Abgeriebene Orangenschale hineinrühren und mit Pfeffer abschmecken.