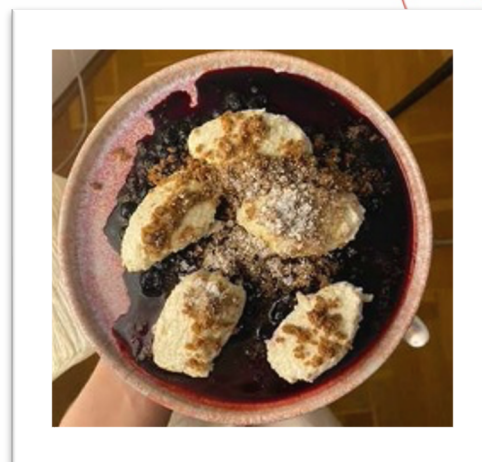


# KOCH REZEPT

DES MONATS

Juni 2026

## Topfennockerl auf Beerenspiegel



### Deine Zutaten

#### Für den Teig

- 250 g Topfen (mager)
- 1 Ei
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL (Vollkorn)-Grieß
- 2 EL Vollkornbrösel
- Prise Salz

#### Für die Brösel

- 1 EL Rapsöl
- 3 EL Vollkornbrösel

#### Für die Beeren

- 150 g Erdbeeren oder TK-Beeren
- Zum Süßen: Staubzucker, Dattelsüßholz, Haushaltszucker oder Honig

### Die Zubereitung

Alle Zutaten für die Nockerl mit einem Mixer verrühren und 10 Minuten rasten lassen.

Die Brösel in Rapsöl anrösten, bis sie goldbraun sind und auf die Seite stellen. Die Beeren in einem Topf erhitzen und nach Geschmack mit Zucker verfeinern.

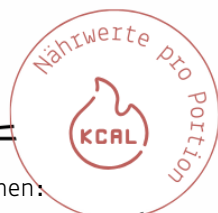
Mit zwei angefeuchteten Esslöffeln aus der Topfenmasse Nockerl formen und 15 Minuten im heißen (nicht mehr kochenden) Wasser ziehen lassen. Die fertigen Nockerln auf den heißen Beeren anrichten und mit den Bröseln bestreuen.

#### Gut zu wissen:

Vollkornbrösel kannst du ganz einfach selbst machen: Dafür hart gewordenes Vollkornbrot im Mixer zu Brösel zerkleinern.

#### Nährwerte für 2 Portionen:

Pro Portion: 566,5 kcal / 26 g  
EW / 26,5 g Fett / 56 g KH = ca.  
5,5 KE



Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen