

## Zutaten

### FÜR 4 PORTIONEN

#### Für die Nockerl:

- 300 g Mehl (150 g Weizenmehl, 150 g Weizenvollkornmehl)
- 2 Eier
- 250 ml Milch (oder auch Sojadrink)
- 2 EL Rapsöl
- 1 Prise jodiertes Salz

#### Für die Äpfel:

- 800 g steirische Äpfel (ca. 4 große Äpfel)
- 2 EL Butter

#### Zum Anrichten:

- Zimt
- Staubzucker
- Eventuell: gehackte Mandeln

## Zubereitung

1. Für den Nockerlteig Mehl, Salz, Milch, Eier und Rapsöl zu einem weichen Teig verrühren und diesen ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln und in einem kleinen Topf mit geschlossenem Deckel ca. 10–15 Minuten weich dünsten. Eventuell 2–3 EL Wasser ergänzen, wenn die Äpfel wenig Wasser lassen.
3. Während die Äpfel dünsten, einen großen Topf mit Salzwasser aufstellen. Aus dem Teig mit zwei nassen Teelöffeln kleine Nockerl formen und diese direkt in das leicht kochende Wasser einkochen. Alternativ Spätzle mit einem Spätzlesieb direkt in das leicht kochende Wasser einkochen. So lange kochen lassen, bis die Nockerl oder Spätzle an die Oberfläche steigen. Danach die Nockerl abseihen.
4. Die gedünsteten Äpfel nun etwas zerstampfen.
5. Die heißen Nockerl zu den Äpfeln geben, alles gut verrühren und auf Tellern verteilen. Mit Zimt und Staubzucker bestreut servieren.

# Apfelnockerln mit Zimt

## TIPP!

Wer eine knusprige Note wünscht, garniert die Nockerln mit gehackten Mandeln.



## Zutaten

### FÜR 4 PORTIONEN

- 300 g weißer Tofu
- 2 große Karotten
- ¼ Kopf Wirsing (ca. 450 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk Ingwer (ca. 1,5 cm)
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Currypulver (oder Currypaste)
- 1 TL Kurkuma
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Schlagobers oder vegane Alternative
- 4 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasauce oder Lupinensauce
- Saft einer ½ Zitrone
- Tolle Beilage: 320 g (Dinkel-) Reis

## Zubereitung

1. Tofu für 10 Minuten pressen. Dazu den Tofu in ein Geschirrtuch einwickeln und mit einem schweren Gegenstand beschweren.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Gemüse waschen und klein schneiden, den Tofu würfeln und die Gewürze herrichten.
3. Rapsöl erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Curry und Kurkuma 30 Sekunden mitbraten. Mit Brühe ablöschen.
4. Tofu, Gemüse, Schlagobers (oder vegane Alternative), Erdnussmus und Würzsauce in den Topf geben. Gut umrühren und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
5. Mit frischem Zitronensaft und weiteren Gewürzen abschmecken und z. B. mit Reis servieren.

### TIPP!

Wer mag, bestreut das Curry noch mit Chiliflocken und gibt mit zusätzlichen, gehackten Erdnüssen einen tollen Crunch hinzu. Und die, die es besonders gesund haben möchten nehmen als Topping noch Radieschensprossen!

# Nikolo-Erdnuss-Curry mit Tofu und Wintergemüse

