

Tiroler Moosbeer-Nocken und Zichorie-Salat à la Ronja Forcher nach dem Rezept von Großmutter Heidi

Für die Tiroler Moosbeer-Nocken:

- 400 g Moosbeeren (wilde Heidelbeeren)
- 100 g Mehl
- 50 ml Vollmilch
- 2 EL Butter
- 1 TL Zucker
- etwas Puderzucker
- 1 Prise Salz

Für die Zitronencreme:

- 100 g fester Quark (alternativ Sauerrahm oder saure Sahne)
- 100 g Joghurt 10% Fett
- 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale)
- 1 Prise Vanille (pur oder als Vanillezucker)

Zubereitung Tiroler Moosbeer-Nocken und Zitronencreme

1. Die Hälfte der Moosbeeren mit 100 g Mehl und 50 ml Milch gut verrühren, dabei wird der Teig blau. Man kann die Beeren auch mit dem Stabmixer kurz pürieren. Dann die andere Hälfte der Beeren unterrühren. 5-10 Minuten quellen lassen.

2. Für die Creme die Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen. Quark, Joghurt und etwas Puderzucker vermischen mit der Vanille und Zitronenschale, bzw. dem Zitronensaft abschmecken.

3. Eine Pfanne erhitzen und einen Esslöffel Butter schmelzen lassen. Mit einem Löffel Teig-"Nocken" in die Pfanne setzen. Nicht zu viele auf einmal, denn man braucht Platz beim Umdrehen. Nach etwa 3 Minuten mit Kristallzucker bestreuen, den zweiten Esslöffel Butter in die Pfanne geben und die Nocken umdrehen. Wichtig: sie dabei auf gut gebutterte Plätze setzen, damit sie schön karamellisieren können, ohne anzukleben! Nochmal 2-3 Minuten braten.

4. Noch heiß mit der kalten Creme und etwas Puderzucker servieren.

Für den Salat:

- 1 Kopf Zichoriesalat (alternativ Rucola oder Löwenzahnblätter)
- 4 Bauerngurken gehobelt

- 20 Kirschtomaten halbiert

Für das Dressing:

- 2 EL Estragon, frisch gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 3 EL Estragonessig
- 2 EL Walnussöl
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Zucker

Zubereitung Salat

1. Das Dressing mit allen Zutaten anrühren und abschmecken.
2. Alle anderen Zutaten mit dem Dressing vermengen und anrichten.

Ronja wünscht guten Appetit!