

Luftige Heidelbeer-Nocken aus Österreich

Das schmeckt nach Urlaub in den Bergen! Luftige Heidelbeer-Nocken aus Österreich. Blitzschnell gemacht – zum Frühstück, als süße Hauptspeise oder als fluffiges Dessert. Das Geheimnis ist der Eischnee. Der macht die Nocken zu einer luftig-süßen Angelegenheit. Unser Tipp: Egal ob ihr sie Heidelbeeren, Blaubeeren, Moos- oder Schwarzbeeren nennt (je nach Region unterschiedlich): Kauft lieber ein paar mehr zum Naschen!

Vorbereitung 15 Min. · Kochzeit 15 Min. · Gesamtzeit 30 Min.

Zutaten

100 g Heidelbeeren (+ mehr für die Deko)

2 Eier

1 EL Zucker

70 g Mehl

60 ml Milch

1 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

2 EL Butter

Puderzucker

Zubereitung

1. Wascht 100 g Heidelbeeren und tupft sie vorsichtig ab.
2. Trennt die Eier und gebt das Eiweiß in eine hohe Schüssel. Schlagen es zusammen mit 1 EL Zucker steif und stellt den Eischnee beiseite.
3. Gebt 2 Eigelbe in eine andere Schüssel, gebt 60 ml Milch, 1 TL Vanillezucker und eine Prise Salz dazu und verrührt alles mit einem Schneebesen. Rührt anschließend 70 g Mehl ein, so dass ein dickflüssiger Pfannkuchenteig entsteht.
4. Hebt vorsichtig 100 g Heidelbeeren unter und gebt dann den Eischnee dazu. Den solltet ihr nicht wild unterrühren, sondern wirklich vorsichtig unterheben.
5. Gebt 2 EL Butter in eine (am besten gusseiserne) Pfanne und erhitze die Butter bei mittlerer Hitze.
6. Nehmt einen Löffel und gebt den Teig als kleine Häufchen in die Pfanne. Pro Nocken ca. anderthalb bis 2 Esslöffel Teig.
7. Lasst die Nocken vorsichtig braten, bis die Unterseite goldbraun. Anschließend wenden und auch die andere Seite goldbraun ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und weitere Nocken braten, bis der Teig aufgebraucht ist.
8. Heidelbeer-Nocken auf die Teller geben, mit Puderzucker bestreuen, mit weiteren Heidelbeeren garnieren und warm genießen.