

# VITAL-TELLER Modell

Aus dem  
Buch



Die Apothekerin und Ernährungsberaterin Mag. Karin Hofinger hat mit ihrem Vital-Teller-Modell einen Leitfaden entwickelt, wie aus vertrauten Zutaten ausgewogene und gesunde Mahlzeiten zubereitet werden können. Die Darstellung von Ernährungsempfehlungen nach dem Prinzip „Gesunder Teller“ gilt heute als die in der Praxis am besten umsetzbare Form und wurde vor einigen Jahren von der Harvard Medical School vorgestellt.

Karin Hofinger:  
Handbuch Gesunde Küche –  
Wohlfühlen und genießen mit dem  
Vital-Teller-Modell. Löwenzahn Verlag  
2. Aufl. 2017, 368 Seiten, geb., € 34,90,  
ISBN 978-3-7066-2605-7

## TOPFEN-NOCKEN BLITZREZEPT

Grundrezept für 2 Personen

### Zutaten:

1 Magertopfen (250 g), 2 EL Brösel,  
2 EL Vollkorn-Grieß, 2 EL Vollkorn-Mehl,  
Kräutersalz, Muskat, 1 Handvoll frische/  
Tiefkühl-Kräuter, 1 Ei, 4–8 Salbeiblätter  
1–2 EL Butter oder Leinöl, Pfeffer,  
2 EL Parmesan

### Zubereitung:

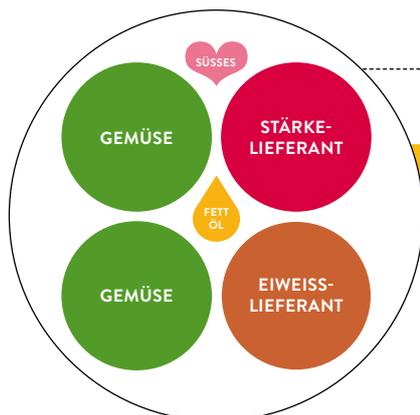
Topfen, Brösel, Grieß, Mehl, Kräutersalz, Muskat und gehackte (frische oder tiefgekühlte) Kräuter mischen, abschmecken, dann das Ei einarbeiten und mit nassen Händen etwa eigroße Nocken formen. Nocken in kochendes Salzwasser geben, gut 15 Minuten darin leicht köcheln lassen – bis die Nocken bereits 1–2 Minuten oben schwimmen –, dann einzeln abschöpfen. Pro Person je zwei Nocken mit grob gehackten Salbeiblättern, etwas zerlassener (Salbei-)Butter übergießen, mit Pfeffer und Parmesan bestreuen und mit großzügiger Gemüsebeilage und Salat servieren.



### Nockerl-Variationen:

- **Nocken/Gnocchi im Grünen:** mit 1 EL Kräuterbutter, 2 EL Parmesan und dunkelgrünem Blattgemüse wie Mangold, Creme-/Blattspinat, Brennessel-/Giersch-/Labkraut-„Spinat“.
- **Rote Gnocchi:** mit 2 EL gehackten, getrockneten Tomaten im Teig.
- **Knallgelbe Kurkuma-Nocken** mit Broccoli: mit 1 EL Kurkuma-Butter zum Wälzen und Würzen von kurz blanchierten/gedünsteten Broccoli-Rosetten.

- **„Think-Pink“-Nocken mit Rohngemüse:** Der Saft des pikanten Rohngemüses zeichnet für die „Rosa-Färbung“ – eventuell noch mit rosa Blüten wie z. B. Waldmalven oder Rosen dekorieren.
- **Omega-3-Gnocchi:** wertvoll „aufgefettet“ mit 1 bis 2 EL Hanfnüsschen oder grob gehackten Walnüssen im Teig; abgerundet mit pro Person 1 EL Omega-3-Öl (Leinöl, Leindotteröl, Hanföl oder Walnussöl) und milden Kräutern
- ... und viele weitere nach Belieben!



### Das Vital-Teller-Modell im Überblick (mehr dazu: [www.vitalimpuls.com](http://www.vitalimpuls.com))

	Menge	Beispiel Topfen-Nocken
Gemüse	1/2 Teller ~ 2 Handvoll	• Salat/Sprossen/Smoothie • Blattspinat/Fenchel/Lauch ...
Stärke-Beilage	1/4 Teller ~ 1 Handvoll	Brösel, Grieß, Mehl (Teig)
Eiweiß-Zulage	1/4 Teller ~ 1 Handvoll	Eier, Topfen (Teig)
Extra-Fett	~1 EL	Butter/Öl, Ölsaaten im Teig
Süßes	optional	1 Handvoll Obst