Selbstgemachte vegane Semmelknödel mit Champignonsauce

Zeit gesamt 1h

Zubereitungszeit 1h

Schwierigkeit Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Brötchen	10 St.
Sojadrink	300 ml
Salz	
Zwiebeln, gelb	3 St.
Margarine, vegan	1 EL
Öl	3 EL
Petersilie, frisch	20 g
Speisestärke	4 EL
Pfeffer, schwarz	1 EL
Paniermehl	30 g
Champignons, weiß	750 g
Gemüsebrühe	150 ml
Veganer Frischaufstrich, Natur	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne

1. Brötchen längs in Würfel schneiden und nebeneinander in eine flache Schale legen. In einem Topf Sojadrink erhitzen und so viel über die Brötchenwürfel gießen, bis alle knapp damit getränkt sind. Abkühlen und durchziehen lassen.

2.
In einem Topf ca. 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Panne 1 EL Margarine und 1 EL ÖL auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln ca. 5 Min. glasig anschwitzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

3.
Brötchen leicht ausdrücken und in einer Schüssel Brötchen, Speisestärke, angedünstete Zwiebeln, die Hälfte der Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen. Wenn die Masse zu weich ist, löffelweise Paniermehl zufügen. Mit angefeuchteten Händen daraus 8–10 Klöße formen. Klöße im siedenden Wasser ca. 20 Min. zugedeckt auf niedriger Stufe gar ziehen lassen.

4.
Inzwischen Champignons mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons darin ca. 2–3 Min. kräftig anbraten. Restliche Zwiebeln zugeben, Hitze reduzieren und ca. 1 Min. mitbraten. Brühe

und veganen Streichgenuss Natur zugeben, vermengen und ca. 5–8 Min. zugedeckt garen.

5. Petersilie unter die Champignons rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Klöße aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und mit Pilzsauce auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: Die Knödel gelingen am besten, wenn die Brötchen schon etwas älter und leicht hart sind.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	953 kcal
Kohlenhydrate	138 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	34 g