

Manuela's Bärlauch-Semmelknödel mit Champignon-Rahm

200 g altbackenes Brot / Brötchen

100 g frischen Bärlauch

1 Zwiebel

120 ml Sojamilch ungesüßt oder Gemüsebrühe,

2 EL Sojamehl

Gewürze wie Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung: Brötchen in Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig andünsten. Mit Milch oder Brühe ablöschen, Gewürze hinzugeben und vom Herd nehmen. Bärlauch in feine Streifen schneiden und zusammen mit Sojamehl-Wasser-Gemisch (1EL Sojamehl + 4 EL Wasser, Brötchenwürfeln und dem Milch-Zwiebel-Gemisch zu einem Teig kneten, 15 Minuten ruhen lassen. Teig zu Bällchen formen und in kochendes Salzwasser geben. Auf niedriger Temperatur weiter köcheln lassen. Nach etwa 15 bis 20 Minuten aus dem Wasser nehmen.

Dazu Champignon-Rahm:

Champignons und Zwiebel andünsten, mit Sojasahne und Wasser ablöschen. Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und jede Menge Hefeflocken unterrühren und genießen.

Guten Appetit!

