Pilzknödel mit Gulaschsaft

Mengenangaben für **4 Portionen**

Erdäpfelteig

Zutaten:

- mehlige Kartoffeln, roh: 600 g
- Eier, Größe M: 1 Stück
- Eidotter: 1 Stück
- Vollkorngrieß: 32 g
- Weizenvollkornmehl: 140 g
- Salz
- etwas Mehl zum Verarbeiten

Zubereitung:

2 Knödel pro Portion

- Erdäpfel kochen, schälen und noch heiß durch eine Erdäpfelpresse drücken. Kurz ausdampfen lassen.
- Eier, Eidotter, Vollkorngrieß, Weizenvollkornmehl und Salz zugeben und rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls erforderlich noch etwas Mehl einarbeiten.
- Den Teig in 20 gleich große Portionen aufteilen. Jeweils eine Portion flach drücken, eine gekühlte bzw. angefrorene Füllung in die Mitte setzen und vollständig mit dem Erdäpfelteig umschließen. Die Knödel vorsichtig rund formen.
- Die Knödel in leicht siedendes Salzwasser einlegen und ca. 15-20 Minuten gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen!).
- Die fertigen Knödel vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen (*Alternativ: Zubereitung im Kombidämpfer*).

Pilz-Füllung

Zutaten:

- Pilze der Saison: 320 g
- Haferflocken zart: 60 g
- Gemüsebrühe oder Wasser: 40 ml
- Zwiebel, roh: 60 g
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Sauerrahm: 100 g
- Rapsöl: 1 EL
- frische Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie): 12 g
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Haferflocken in Wasser oder Gemüsebrühe ca. 10 min quellen lassen.
- Pilze trocken putzen und klein würfeln.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pilze kräftig anrösten, bis die Flüssigkeit der Pilze verdampft ist.
- Kräuter fein hacken, zu den Pilzen geben und kurz mitrösten.
- Die gequollenen Haferflocken und den Sauerrahm unter die Pilzmasse rühren, etwas ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Füllung vollständig auskühlen lassen. Aus der ausgekühlten Masse 20 gleich große Kugeln formen und gut durchkühlen bzw. anfrieren lassen. Dadurch lässt sich die Füllung anschließend leichter mit dem Erdäpfelteig umhüllen.

Gulaschsaft

Zutaten:

- Zwiebeln, roh: 280 g
- Rapsöl: 8 g
- Tomatenmark: 20 g
- Paprikapulver edelsüß: 1 EL
- Kümmel, gemahlen: 1 TL
- Majoran, getrocknet: 1 TL
- Gemüsebrühe: 480 ml
- rote Linsen, getrocknet: 40 g
- Salz, Pfeffer
- Essig oder Zitronensaft: 8 g
- Optional: Hafermark zum Binden: 10 g

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und fein schneiden. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit Kümmel und Majoran darin goldbraun anrösten.
- Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.
- Paprikapulver einrühren und sofort mit dem Gemüsefond aufgießen, damit das Paprikapulver nicht anbrennt und bitter wird.
- Rote Linsen hinzufügen und den Gulaschsaft ca. 20–30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Zwiebeln gut gegart sind.
- Den Gulaschsaft fein pürieren. Falls erforderlich, mit etwas Gemüsefond auf die gewünschte Konsistenz bringen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Essig/Zitronensaft abrunden.
- Optional mit Hafermark leicht binden.

TIPP

Mit Sauerkraut servieren. Rezept anzeigen

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
525 kcal	14 g	4,3 g	72 g	7,8 g	21 g	12,04 g	0,62 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	L - Sellerie