Semmelknödel mit Schwammerlsauce



Mengenangaben für **4 Portionen**

Semmelknödel

Zutaten:

- Knödelbrot: 240 g
- Haferflocken: 50 g
- Milch, nach Bedarf: 240 ml
- Eier, Größe M: 2 Stück
- Zwiebeln, roh: 50 g
- Petersilie, gehackt: 16 g
- Rapsöl: 12 g
- Muskatnuss
- Salz: 2 g
- etwas Pfeffer
- etwas Semmelbrösel, bei Bedarf

Zubereitung:

2 Knödel pro Portion

- Knödelbrot und Haferflocken in eine große Schüssel geben.
- Zwiebeln schälen, fein würfeln und im Rapsöl glasig dünsten. Zusammen mit der Petersilie zum Knödelbrot geben.
- Milch mit den Eiern verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Milch-Ei-Mischung gleichmäßig über das Knödelbrot gießen und alles vorsichtig vermengen. Die Masse etwa 20 Minuten quellen lassen.
- Sollte die Masse nach der Quellzeit zu weich sein, etwas Knödelbrot oder Semmelbrösel ergänzen. Ist sie zu trocken, Milch zugeben.
- Mit angefeuchteten Händen gleich große Knödel formen.
- Die Knödel im Kombidämpfer bei 100 °C ca. 20 Minuten dämpfen.
- Alternativ die Knödel in leicht siedendem Salzwasser 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen, damit die Knödel ihre Form behalten.

Schwammerlsauce

Zutaten:

- Zwiebeln, roh: 100 g
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Rapsöl: 12 g
- Pilze, z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, ...: 480 g
- Lauch, in Ringe geschnitten: 200 g
- Karotten, fein gewürfelt: 120 g
- Tomatenmark: 20 g
- Vollkornmehl: 12 g
- Gemüsefond, nach Bedarf: 480 ml
- gekochte weiße Bohnen (oder Kichererbsen): 100 g
- alternativ: getrocknete weiße Bohnen oder Kichererbsen: 40 g
- Sauerrahm: 150 g
- etwas Milch oder Gemüsefond, nach Bedarf
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß: 2 g
- frische Petersilie oder Schnittlauch: 8 g

Zubereitung:

- Falls getrocknete Bohnen oder Kichererbsen verwendet werden, diese über Nacht einweichen. Das Einweichwasser wegschütten, Bohnen bzw. Kichererbsen abspülen und in frischem Wasser etwa 60 Minuten weichkochen. Alternativ bereits gekochte Bohnen oder Kichererbsen verwenden.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Karotten fein würfeln und den Lauch in Ringe schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch im Rapsöl glasig anschwitzen.
- Pilze bei kräftiger Hitze portionsweise anbraten.
- Karotten und Lauch zugeben und kurz mitrösten.
- Tomatenmark einrühren und 1-2 Minuten mitrösten.
- Das Vollkornmehl über das Gemüse streuen, kurz anschwitzen und anschließend mit Gemüsefond aufgießen. Gut verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 15 min köcheln lassen.
- Die gekochten Bohnen bzw. Kichererbsen zugeben und weitere 5-10 Minuten mitziehen lassen.
- Sauerrahm mit etwas heißer Sauce verrühren (temperieren), unterheben und nicht mehr aufkochen.
- Falls die Sauce zu dick ist, mit etwas Gemüsefond oder Milch verdünnen.
- Mit frischen Kräutern abschmecken.

TIPP

- Die gegarten Knödel eignen sich gut zum Einfrieren und können bei Bedarf im Kombidämpfer oder in leicht siedendem Wasser wieder erwärmt werden.
- Die Knödelmasse kann alternativ auch als Semmelschnitte oder Serviettenknödel zubereitet werden. Dafür die Masse entsprechend in eine befettete Form bzw. in eine Serviette/Kochfolie geben und im Kombidämpfer garen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
585 kcal	19 g	7,1 g	71 g	13,5 g	26 g	10,5 g	2,7 g

Allergen(e):

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