



# Schupfnudeln mit Bärlauch & Champignons

⌚ Preparation time: 35 minutes  
Cooking time: 30 minutes  
**Total time: 65 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Portionen

### Für die Schupfnudeln

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 250 g [Hartweizengrieß](#)\*
- Pfeffer
- Etwas frisch aufgeriebene [Muskatnuss](#)\*
- 1/2 TL [gemahlener Kümmel](#)\* (kann entfallen ist aber lecker und gut für die Verdauung)
- 1 EL [Kartoffelmehl](#)\* (oder [Speisestärke](#)\*)
- 1-2 EL Pflanzenöl zum Anbraten der Schupfnudeln

### Für das Bärlauchpesto

- 1 Bund Bärlauch (ca. 50 g)
- 3 EL/25 g Pinienkerne, geröstet (oder wahlweise Walnüsse oder Mandeln)
- 2 EL [Hefeflocken](#)\*
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4-5 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser

### Außerdem

- 250-300 g Steinchampignons
- 1 EL Olivenöl
- 1 kl. Zwiebel (ca. 40-50 g)
- 1-2 TL Sojasoße oder [Tamari](#)\*
- 1 TL Bärlauchpesto (siehe oben)
- Noch 1 EL geröstete Pinienkerne zusätzlich zum Garnieren

\*Amazon Affiliate-Links

## Zubereitung (30 Minuten Zubereitungszeit + 35 Minuten Kochzeit +10 Minuten Bratzeit & Fertigstellung)

1. 500 g Kartoffeln mit Schale in reichlich gesalzenem Wasser ca. 25-30 Minuten weich kochen, abkühlen lassen, pellen und durch eine [Kartoffelpresse](#)\* drücken.
2. Gepresste Kartoffeln mit 250 g Hartweizengrieß, einer Prise Salz, etwas Pfeffer, einer großen Prise frisch aufgeriebenen Muskatnuss, gemahlendem Kümmel und 1 EL Kartoffelmehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 6-8 Stücke teilen, diese länglich rollen, kleine Portionen abstechen und zwischen den Händen zu Schupfnudeln formen.
3. Schupfnudeln in kochendem Wasser 5 Minuten gar ziehen lassen, aus dem Wasser nehmen und bereit stellen. Das Wasser sollte dabei nicht sprudelnd kochen, sondern eher sieden.
4. Tipp: Schon während die Kartoffeln kochen (Arbeitsschritt 1), beginne ich parallel dazu bereits mit der Zubereitung des Bärlauchpestos. Dafür die Bärlauchblätter verlesen, abspülen, trocken schütteln und in einen Mixer geben. 3 EL geröstete Pinienkerne (einfach Pinienkerne einige Minuten ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten), 2 EL Hefeflocken, 1 Prise Salz, 1 Spritzer Zitronensaft, 4-5 EL Olivenöl und 2 EL Wasser dazu geben und den Bärlauch pürieren. Die Konsistenz kannst du mit Olivenöl oder Wasser nach Belieben weiter verdünnen. Pesto mit Salz und Zitronensaft abschmecken. **Tipp:** Sollte dein Pesto leicht bitter schmecken, so kann das an deinem Olivenöl liegen. Viele Sorten haben eine sehr bittere Note. Verwende daher lieber ein [mildes, fruchtiges Olivenöl](#)\* für den perfekten Geschmack.

5. Da das Bärlauchpesto schnell gemacht ist und die Kartoffeln bei mir dann meist immer noch kochen, bereite ich auch die Champignons schon vor. Dafür die Champignons putzen, die Stiele einkürzen und in Scheiben schneiden. Eine kleine Zwiebel schälen und fein aufschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel kurz andünsten, Champignonscheiben dazu geben und einige Minuten scharf anbraten. Dann die Zutaten mit 1-2 TL Sojasoße ablöschen, mit 1 TL Bärlauchpesto vermengen vom Herd nehmen.

Die fertig gekochten Schupfnudeln in einer Pfanne mit etwas Öl rundum goldbraun anbraten und nochmals salzen und mit etwas Kümmel bestreuen. Dann die Schupfnudeln nach Belieben mit Bärlauchpesto vermischen, mit den Champignons vermengt und mit gerösteten Pinienkernen bestreut heiß servieren. Dieses Schupfnudel-Rezept ist einfach ein perfekter, herzhafter Frühlingsgenuss für die ganze Familie. Gerade jetzt im April findest du Bärlauch überall beim Spaziergehen. Aber bitte verwechsle ihn beim Sammeln nicht mit den giftigen Maiglöckchen-Blättern. Bärlauchblätter wachsen direkt aus dem Boden heraus - Blatt für Blatt und haben einen milden Knoblauchgeruch, wenn man an den Blättern reibt. Maiglöckchenblätter sitzen hingegen an Stielen und wachsen in "Zweier-Büscheln". Am besten schaust du dir das vor dem Sammeln Mal im Internet an. Was ist deine Schupfnudel-Lieblingskombi? Schreib sie mir und anderen hier in den Kommentaren, damit wir uns gegenseitig inspirieren!