



# Vegane Knöpfele mit Rahmpilzen & Zwiebeln

🕒 Preparation time: 45 minutes  
👤 Portions: 3  
🕒 Cooking time: 0 minutes  
🕒 Total time: 45 minutes

## Zutaten (3 Portionen)

### Für die Spätzle/Knöpfle

- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 50 g Hartweizengrieß
- 2 EL [Sojamehl](#)\*
- 0,5 TL [Kurkuma](#)\* (für eine schöne goldgelbe Farbe)
- 1 gr. TL Salz
- Eine Prise Muskatnuss, frisch aufgerieben
- 280-310 ml Wasser
- Ein wenig frische Petersilie zum Garnieren

### Vegane Sahne-Alternative aus Bohnen

- 400 g weiße Cannellini-Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
- 2 EL [Hefeflocken](#)\*
- 180-200 ml Pflanzendrink (z.B. Soja- oder Haferdrink)
- 1 TL [weiße Misopaste](#)\* (optional für noch mehr Geschmack)
- 1 TL scharfer Senf
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

### Für die Rahmpilze

- 400 g Austernpilze und Champignons (oder Pilze nach Wahl)
- 120-140 g Zwiebeln
- Ein halbes Bund frische Petersilie
- 2-3 EL Öl zu Anbraten
- Salz & Pfeffer
- 1 Schuss Weißwein (oder Gemüsebrühe oder alkoholfreier Wein)
- Pflanzliche Sahne-Alternative (siehe Zutaten oben) oder 400 ml Pflanzen Cuisine
- 1 gehäufter EL [Hefeflocken](#)\*
- 2 EL [Sojasoße](#)\*
- 1 TL scharfer Senf
- Optional: 1/2 EL [dunkle Misopaste](#)\*
- Optional: 2-3 Frühlingszwiebeln zum Garnieren

\*Amazon Affiliate-Links

## Zubereitung (ca. 45 Minuten)

1. 200 g Dinkelmehl, 50 g Hartweizengrieß, 2 EL Sojamehl, 0,5 TL Kurkuma, 1 TL Salz und eine große Prise frisch aufgerieben Muskatnuss mit 280 ml Wasser zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Teig 15 Minuten quellen lassen und bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen. Der Teig sollte eine zähflüssige, gleichmäßige Konsistenz haben.
2. Einen großen Topf mit Wasser erhitzen. Die Spätzlemasse mit einem [Knöpflehobel](#)\* oder einer [Spätzlepresse](#) ins kochende Wasser pressen. Die Spätzle so lange sanft köcheln lassen, bis sie an die Oberfläche steigen (das dauert nur wenige Minuten). Die Spätzle dann mit einer Schöpfkelle aus

dem Wasser holen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und dann abtropfen lassen.

3. Für die Bohnensahne die weißen Bohnen mit Wasser abspülen und dann mit allen weiteren Zutaten für die Sahnealternative im Mixer pürieren. Bei Bedarf mit Pflanzendrink strecken. Bohnensahne mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden bzw. etwas zerkleinern. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel im heißen Öl kurz anrösten und dann die Champignons bzw. Pilze hinzugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die gehackte Petersilie untermengen und 3-4 Minuten dünsten. Zutaten mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Dann die Bohnensahne (oder Pflanzen Cuisine) aufgießen und gut durchrühren.
6. Hefeflocken einrühren und die Rahmpilze mit Sojasoße und scharfem Senf würzen. Optional für Farbe und Geschmack dunkle Misopaste einrühren. Rahmsoße nach Belieben mit Wasser oder Pflanzendrink in der Konsistenz strecken.
7. Rahmpilze mit Spätzle servieren und mit Pfeffer übermahlen. Gericht mit klein geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

Optional: Wer möchte, kann die Spätzle vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Margarine zusätzlich einige Minuten rundherum anbraten (wurde hier nicht gemacht).