



Vegane Rahmpilze mit Semmelknödel

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten (2-3 Portionen)

Für die Semmelknödel (6 Stück)

- 30 g Sojamehl* (oder Kichererbsenmehl*)
- 5 altbackene Brötchen (300-320 g Knödelbrot)
- 280 ml Pflanzendrink (z.B. Soja- oder Haferdrink)
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt

Für die Rahmpilze

- 550 g (Stein)Champignons
- 80 g Räuchertofu*
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Glas „La Fraîche“ von Sojade (vegane Bio-Alternative zu Crème Fraîche)
- 2 EL Hefeflocken*
- 1 TL scharfer Senf
- 1,5 EL Sojasoße*
- 200 ml Pflanzendrink (z.B. Soja- oder Haferdrink)
- 1 Handvoll Petersilie, gehackt

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Für die Rahmpilze Champignons putzen und klein schneiden. Tofu, Zwiebel- und Knoblauchzehe fein würfeln.
2. Öl in der Pfanne erhitzen. Tofu, Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen. Champignons dazu geben und 3 Minuten anbraten.
3. 1 Glas La Fraîche unterrühren, Zutaten mit 2 EL Hefeflocken, 1 TL Senf, 1,5 EL Sojasoße würzen. Soße nach Belieben mit 150-200 ml Pflanzendrink strecken. Petersilie untermengen.
4. Für die Knödel Sojamehl in einer Schüssel mit 6 EL Wasser verrühren. Brötchen klein schneiden und dazu geben.
5. Pflanzendrink leicht erwärmen, über das Brot gießen, mit Muskatnuss und Salz würzen. Gehackte Petersilie dazu geben, durchkneten und 10 Minuten quellen lassen. Anschließend mit den Händen 6 große Knödel formen.
6. Knödel in siedendem Wasser etwa 5 Minuten ziehen lassen. **Tipp:** 1 EL aufgelöste Speisestärke im Kochwasser verhindert, dass die Knödel zerfallen.
7. Knödel aus dem Wasser holen und mit den Rahmchampignons servieren.

Lasse es dir schmecken und schreibe dir, wie dir das Rezept gelungen ist.