

Semmelknödel mit Pilzrahmsoße

(Rezept von Marcus Beran)

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 90 Min.

Zutaten:

400 g Brötchen, trocken, glutenfrei, grob gewürfelt in 2x2cm

1 L Mandelmilch, lauwarm

200 g Zwiebel, fein gehackt

20 g Petersilie, fein gehackt

70 ml Rapsöl

3 Eier

50 g Stärkemehl (und etwas kaltes Wasser zum anmischen)

300g Champignons, weiß, geputzt, geviertelt

300 g Champignons, braun, geputzt, geviertelt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian

500 g Spargel, weiß, geschält, Spitzen abgeschnitten

500 g Spargel, grün, Spitzen abgeschnitten

20 g Butter

2 g Salz

4 g Schnittlauch, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung:

Zunächst die Brötchen in 300 ml lauwarmer Milch ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Semmelknödel die Hälfte der Zwiebeln in einer Pfanne andünsten. Nun zu den Brötchen die Eier, ca. 30 ml Öl, die Zwiebeln, Salz, Pfeffer und die Petersilie geben und verkneten. Das Ganze nochmal 30 Minuten ziehen lassen. Tipp: Sollte der Teig zu 'nass' sein, weil die Brötchen zu frisch sind, etwas Paniermehl dazu geben.



Danach zu Knödeln, ca. 50g, formen und im kochenden Salzwasser 20 Minuten ziehen lassen. Sobald die Knödel oben schwimmen sind sie fertig.

Tipp: Die Klöße mit nassen Händen rollen, dann klebt es nicht so!

Die Pilze putzen und mit den restlichen Zwiebeln, Thymian und dem Knoblauch in der Pfanne anschwitzen. Das angerührte Stärkemehl mit der restlichen Mandelmilch glattrühren und in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Spargelspitzen darin anbraten.

Semmelknödel mit Soße auf einem Teller anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren, Spargel daneben setzen, etwas salzen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit.

Geeignet für:

Lactosefrei, glutenfrei,

