

Pfannen-Knödel mit Pilz-Soße und Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Pfannen-Knödel:

3 Laugenbrötchen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 ml Sojamilch	Butter	3 Zweige Petersilie
2 EL Semmelbrösel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Pilzsauce:

150 g braune Champignons	100 g Austernpilze	1 Kräuterseitling
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	200 ml Sahne
150 ml trockener Weißwein	1-2 EL Sojasauce	1 EL Ahornsirup
1-2 TL mittelscharfer Senf	1 TL Zitronenschale	1 TL frischer Thymian
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Himbeer-Dressing:

100 g TK-Himbeeren	30 ml heller Balsamico	1 TL milder Senf
1 TL Ahornsirup	50 ml Olivenöl	Knoblauchgranulat
Salz	Pfeffer	

Für den Spinatsalat:

100 g frischer Baby-Spinat	1 kleiner saurer Apfel	50 g Sonnenblumenkerne
----------------------------	------------------------	------------------------

Für die Pfannen-Knödel:

Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit einem Stück Butter anbraten. Mit der Sojamilch ablöschen, kurz aufkochen lassen, dann zu den Würfeln geben, Muskatnuss, Pfeffer und wenig Salz direkt dazugeben und grob durchrühren. Beiseitestellen bis es nicht mehr so heiß ist, danach den Teig kneten. Ist er zu weich etwas Semmelbrösel dazugeben, ist er noch zu fest etwas mehr Sojamilch erhitzen und untermischen. Teig nochmal ca. 5 Minuten stehen lassen. Dann zu Knödeln formen und mit viel Butter langsam in der Pfanne ausbacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und beim Anrichten als Garnitur verwenden.

Für die Pilzsauce:

Pilze in Scheiben schneiden und nach und nach in Öl goldbraun anbraten (so dass nie zu viel in der Pfanne ist). Zwiebel abziehen, klein schneiden und dazugeben. Ausgepressten Knoblauch mit Thymian dazu geben, danach das Ganze mit etwas Ahornsirup und Sojasauce ablöschen. Senf und Zitronenschale hinzugeben, den Wein hineingeben und etwas einkochen lassen. Dann die Sahne hinzugeben. Das Ganze einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Himbeer-Dressing:

Himbeeren durch ein Sieb streichen und mit Balsamico, Senf, Knoblauchgranulat, Ahornsirup, Salz und Pfeffer vermischen. Das Öl langsam zugeben während man das Dressing mit einer Gabel aufschlägt.

Für den Spinatsalat:

Spinat waschen und trockentupfen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Apfel in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel mit dem Himbeer-Dressing verrühren.

Charlotte Pröller am 03. April 2023