

Herzhafte Germknödel mit Winter-Gemüse

Für 4 Personen

Germknödel:

170 g Dinkelvollkornmehl 10 g frische Hefe 1 EL Ahornsirup

100 ml Sojamilch 3 EL Pflanzenöl 1/4 TL Salz

Gemüse:

150 g gemischte Pilze 1 Lauchstange 400 g Hokkaidokürbis

1 kleiner Apfel 70 g Walnüsse 1 Knoblauchzehe

2 Zweige Rosmarin 2 Zweige Thymian 4 EL Olivenöl

Salz 200 ml Sojasahne schwarzer Pfeffer

2 TL rosa Pfeffer (Schinus) 2 EL feine Sprossen Salat

150 g Portulak oder Feldsalat 50 ml natives Olivenöl 30 ml Balsamicoessig

2 TL scharfer Senf Salz

Für die Germknödel das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe grob zerbrechen und in die Mulde geben. Den Ahornsirup und die lauwarme Pflanzenmilch darüber geben und 5-10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft. Das Öl und das Salz dazugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels zu einem homogenen Teig vermengen.

Dann den Teig mit den Händen ca. 5 Minuten glattkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen, bei Shitakepilzen die Stiele entfernen. Die Pilze fein würfeln. Den Kürbis und den Lauch waschen, die Kürbiskerne entfernen. Den Lauch in feine Röllchen schneiden. Den Kürbis in feine Scheiben schneiden und diese nochmals in feine Schnitze oder Würfel schneiden.

Den Apfel waschen, entkernen und fein würfeln, die Walnüsse mittelfein hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen streifen und fein hacken.

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Den aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit den Händen zu einer Rolle von ca. 25 cm ziehen. Mit einem Messer in vier Teile schneiden und jeden Teigling mit den Händen zu einer Kugel formen. Nochmal 15 Minuten im späteren Gargeschirr an einem warmen Ort gehen lassen und anschließend im Dampfgarer oder im Dämpfkorb über kochendem Wasser 15 Minuten dämpfen. Die Germknödel sind fertig, wenn an einem hineingestochenen Stäbchen kein Teig mehr klebt. Während die Germknödel gehen und garen, das Gemüse zubereiten. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Kürbiswürfel oder -schnitze und 1/2 TL Salz dazugeben. Kurz umrühren und den Deckel auflegen. Den Kürbis 8-10 Minuten bissfest dünsten, hin und wieder umrühren. Den Deckel abheben und die Pilze sowie 1 EL Olivenöl dazugeben, umrühren und in der offenen Pfanne 2 Minuten garen, immer wieder umrühren. Den Lauch, die Äpfel, die Walnüsse und die gehackten Kräuter dazugeben, mit Sojasahne ablöschen und ca. 1 Minute bei hoher Temperatur kochen, bis die Flüssigkeit etwas eindickt. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Für das Salatdressing Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Salz gut vermischen und kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

Pro Person jeweils einen Knödel auf einen Teller setzen, den Salat um den Knödel herum verteilen, das Gemüse über den Germknödel geben mit rosa Pfeffer bestreuen und mit den Sprossen garnieren.

Nicole Just am 18. Januar 2016