VEGANE LAUGENKNÖDEL

mit würziger Pilzrahmsoße

mit BÖCKER Laugenbrötchen



GLUTENFREI **VEGAN**

einfach

Gesamtzeit: ca. 1 Std.

Zubereitung

1. **BÖCKER Laugenbrötchen** nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Anschließend die Laugenbrötchen in kleine Würfel schneiden.
3. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Würfel in einem Topf mit der Margarine glasig dünsten.
4. Nun die Petersilie klein schneiden.
5. Die Laugenbrötchen, die Schalottenwürfel und die gehackte Petersilie in eine große Schüssel geben. Kichererbsenmehl mit Sojamilch in die Schüssel geben und gründlich verkneten.
6. Nun den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
7. Den Teig für ca. 15 Minuten quellen lassen.
8. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Aus dem Teig Knödel formen und die Laugenknödel in das kochende Salzwasser legen und die Hitze reduzieren.
9. Die Knödel für ca. 12 Minuten im Wasser ziehen lassen.
10. In der Zwischenzeit Pilze gründlich putzen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
11. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und den Knoblauch sowie die Pilze dünsten.
12. Weißwein mit Gemüsebrühe und Sojacuisine vermischen und damit die Pilze ablöschen.
13. Für ca. 5 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
14. Hefeflocken hinzugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Schnittlauch in dünne Streifen schneiden und in die Soße geben.
16. Zu guter Letzt Knödel mit Soße servieren.

Zutaten für 4 Personen

Für die Knödel:

4	**BÖCKER Laugenbrötchen**
2	Schalotten
1 EL	Margarine
1/2	Bund Petersilie
50 g	Kichererbsenmehl
175 ml	warme Sojamilch
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss

Für die Pilzrahmsoße:

250 g	Champignons
100 g	Pfifferlinge
100 g	Kräuterseitlinge
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
250 ml	Sojacuisine
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Weißwein
3 EL	Hefeflocken
	Paprikapulver
	Salz und Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch

Bildnachweis: © Ernst BÖCKER GmbH & Co. KG

Jetzt Bestellen!

Mehr Informationen unter:
www.sauerteig.de | www.sauerteig.shop