



SEMMELKNÖDEL MIT PILZRAGOUT.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Pilzragout:

- 400 g Champignons, frisch oder TK
- 100 g Zwiebeln, frisch oder TK, geschält
- 80 ml Milch (1,5 % Fett)
- 6 ml Zitronensaft
- 8 ml Rapsöl
- 120 ml Gemüsebrühe
- 6 ml Sojasoße
- 4 g Zucker
- 2 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer (gemahlen) und Cayennepfeffer

Semmelknödel:

- 80 g Zwiebeln, frisch oder TK, geschält
- 4 g Petersilie, frisch oder TK
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- 4 Weizenbrötchen
- 20 g Butter
- 8 ml Rapsöl
- 4 g Weizenmehl Type 405
- 2-3 Eier
- Jodsalz und Muskat (gemahlen)

Für die Garnitur:

- 4 g Petersilie, frisch oder TK

NÄHRSTOFFE PRO PERSON:

kcal:	360 kcal
Eiweiß:	16,9 g
Fett:	14,6 g
Kohlenhydrate:	37,3 g

ZUBEREITUNG:

1. Für die Semmelknödel die Brötchen in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Milch mit Butter erhitzen und über die Brötchen geben, quellen lassen.
2. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Zu den eingeweichten Brötchen geben und zusammen mit dem Mehl zu einer einheitlichen Masse verrühren. Die Petersilie fein hacken.
3. Die Eier verschlagen, Petersilie zugeben, verrühren. Petersilien-Ei-Mischung zu den Brötchen geben, untermischen und mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.
4. Die Knödelmasse zu Rollen formen. Die Rollen fest in Frischhaltefolie einwickeln. Die Ränder der Frischhaltefolie zuknoten. Wasser in einem Topf erhitzen und die Knödel darin ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auspacken und mit einem Messer in gleichmäßige Scheiben schneiden.
5. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Champignons darin anbraten. Aufgießen mit Gemüsebrühe und Milch. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Sojasoße und einer Prise Zucker.
7. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und das Pilzragout damit binden. Die gehackte Petersilie untermischen.

Quelle: DGE/JOB&FIT



24-STUNDEN-SERVICE: 0800 664 8233 (gebührenfrei)

Hinweis: Voraussetzungen und Umfang dieser Leistungen ergeben sich aus Gesetz und Satzung. Personengebundene Begriffe werden geschlechtsneutral ausgewiesen. | Stand: 12|2020

NOVITAS BKK