



Vegane Laugenknödel mit würziger Pilzrahmsoße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Knödel:

- **4 B:PURE Laugenbrötchen**
- 2 Schalotten
- 1 EL Margarine
- ½ 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

ZUBEREITUNG:

1. B:PURE 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.

GUTEN APPETIT!