

Spinat-Walnuss-Knödel mit Champignon-Rahmsoße

Zutaten:

... für die Knödel:

- 300 g Babyspinat
- 130 g Walnüsse
- 100 g Haferkleie
- 100 ml Milch oder pflanzliche Alternative
- 2 Eier
- Muskatnuss
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



... für die Sauce:

- 250 g Champignons
- 200 ml Kochsahne oder pflanzliche Alternative
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 1 große Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 2 Lauchzwiebeln

... zum Überbacken:

- 50 g Semmelbrösel
- 50 g Parmesan

Zubereitung:

1. Spinat vorbereiten:

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und dann in einer heißen Pfanne kurz erwärmen, bis er zusammenfällt. Anschließend abkühlen lassen, gründlich ausdrücken und fein hacken.

2. Knödelmasse herstellen:

Walnüsse hacken. In einer großen Schüssel Spinat, gehackte Walnüsse, Haferkleie,

Eier, Milch, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss gut vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Diese zugedeckt etwa 30 Minuten quellen lassen.

3. **Knödel formen und garen:**

Aus der Masse etwa 12 Knödel von ca. 50 g formen. Die Knödel in heiße, aber nicht kochende Gemüsebrühe geben und etwa 12–15 Minuten ziehen lassen, bis sie gar sind.

4. **Backofen vorheizen:**

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) oder 160 °C (Umluft) vorheizen.

5. **Champignons anbraten:**

Die Champignons in Scheiben schneiden und dann in einer heißen Pfanne mit Öl scharf anbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch kurz dazugeben und mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

6. **Knödel vorbereiten:**

Die Knödel mit einer Siebkelle aus der Brühe heben und in eine ofenfeste Form setzen.

7. **Sauce zubereiten:**

Die Butter bei reduzierter Hitze in der Pfanne schmelzen, das Mehl einstreuen und glatt rühren. Mit der pflanzlichen Sahne und 375 ml der Gemüsebrühe glattrühren und aufkochen lassen. Die Champignons und Lauchzwiebeln untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über die Knödel gießen.

8. **Überbacken:**

Semmelbrösel und Parmesan vermengen, über die Knödel in der Form streuen. Im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.