Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Laugenknödel-Bowl mit Austernpilzen

Ein Rezept von Laugenknödel-Bowl mit Austernpilzen, am 29.05.2025

Zutaten

3 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Chia-Samen
	Pfeffer
125 g	veganer Speck
300 g	Austernpilze
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
300 g	Laugenstangen vom Vortag
	Salz
6 EL	Öl
1	kleiner Eichblattsalat
150 g	Mehl
125 g	vegane Lime-Avocado-Sauce

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 29 g F, 24 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° vorheizen, zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Im Wasserkocher 250 ml Wasser aufkochen, dabei 1 EL Sonnenblumenkerne fein hacken. Die Laugenstangen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Diese mit den Chia-Samen, den gehackten Kernen und dem kochenden Wasser in eine Schüssel geben und ca. 10 Min. quellen lassen, dabei ab und an durchrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2. Nach dem Quellen die Masse mit angefeuchteten Händen zu ca. 30 tischtennisballgroßen Kugeln formen und auf das Blech legen. Mit 1 EL Öl bepinseln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 26 Min. backen. Den Speck auf das zweite Blech geben und 5 Min. (zweite Einschubhöhe von unten) mitbacken.

3. Inzwischen den Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Auf Bowls verteilen.

4. Die Pilze putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. In einer Schüssel Mehl, 1 TL Salz und Paprikapulver vermischen. 200 ml kaltes Wasser zugeben und alles glatt verrühren.

5. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze in die Panade tauchen, kurz abtropfen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. pro Seite braten. Auf Küchenpapier entfetten.

6. Zum Servieren die Sauce über den vorbereiteten Salat in den Bowls geben, panierte Pilze, Speck und Knödel nebeneinander darauf anrichten und restliche Kerne darüberstreuen.