

Rezept

Vegane Steinpilzknödel mit Knusperzwiebeln

Ein Rezept von Vegane Steinpilzknödel mit Knusperzwiebeln, am 28.06.2026

Zutaten

400 g TK-Steinpilze oder 500 g frische Steinpilze	1 TL vegane Margarine
80-90 ml Sojamilch	200 g entrindetes Weißbrot
1 TL geschroteter Leinsamen	2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Petersilie	2-3 Zweige Rosmarin
4 EL Semmelbrösel	1 kg junger Spinat
1 Zwiebel	150 ml Pflanzensahne zum Kochen
1 rote Zwiebel	1 EL neutrales Pflanzenöl
neutrales Pflanzenöl zum Frittieren	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Für die Knödel TK-Pilze auftauen und gut abtropfen lassen. Frische Pilze mit Küchenpapier abreiben und putzen. Die Pilze in 1 TL Margarine bei mittlerer Hitze in 3 Min. goldbraun braten, abkühlen lassen und im Blitzhacker mit Pulsfunktion sehr grob zerkleinern oder mit einem Küchenmesser hacken.
2. Die Sojamilch lauwarm erhitzen. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und mit 80 ml Sojamilch übergießen. Den Leinsamen in 2 EL Wasser mindestens 5 Min. quellen lassen.
3. Den Knoblauch schälen und zur Brotmischung pressen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln und die Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Die Petersilie grob, den Rosmarin sehr fein hacken.
4. Die Kräuter mit Pilzen, gequollenem Leinsamen und Semmelbröseln zur Brotmischung geben und mit den Händen zu einem festen Teig vermischen. Falls nötig, noch etwas Sojamilch zugeben. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und zu acht golfballgroßen Kugeln formen.
5. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Hitze reduzieren. Die Knödel vorsichtig hineingleiten lassen und zugedeckt bei schwächster Hitze in 15-20 Min. gar ziehen lassen.
6. Für die Spinatbeilage den Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. 400 g in kochendem Salzwasser 5 Sek. blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

7. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pflanzensahne erwärmen. Den blanchierten Spinat und die Hälfte der Zwiebelwürfel hinzugeben. Alles bis zum Servieren warm halten.

8. Die rote Zwiebel schälen und in 2-3 mm dicke Ringe schneiden. Reichlich Öl in einem kleinen Topf erhitzen, bis sofort viele kleine Bläschen an einem hineingehaltenen Holzstab aufsteigen. Die Zwiebelringe darin 2-3 Min. frittieren und auf Küchenpapier entfetten.

9. Die übrigen Zwiebelwürfel in einem Topf im Öl glasig schwitzen. Den Spinat hinzugeben und unter Rühren in 2-3 Min. zusammenfallen lassen. Den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10. Den Sahnspinat mit einem Pürierstab luftig aufmixen und mit Salz abschmecken. Spinatschaum und Spinatgemüse auf vier Teller verteilen, jeweils zwei Knödel daraufsetzen und alles mit den Knusperzwiebeln bestreuen.