

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Buchweizenknödel auf Champignonbett

200 g Buchweizengrütze	in einer großen Pfanne ohne Fett anrösten,
50 g ungeh. Pflanzenmarg.	zugeben, alles gut verrühren,
80 g Netto Zwiebel,	fein gewürfelt
600 cm ³ Gemüsebrühe	hinzufügen, unterrühren, angießen. Die Grütze b. milder Hitze ca. 15 Min. ausquellen lassen. Vom Herd nehmen u. abkühlen lassen.
1 kg Champignons	halbieren, in Scheiben schneiden u. in
50 g ungeh. Pflanzenmarg.	andünsten, würzen mit:
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	dann
4 Bd. Frühlingszwiebeln	schräg in Scheiben schneiden, dazugeben, alles in eine Auflaufform füllen.
1 Bd. glatte Petersilie	fein hacken u. mit
40 cm ³ Sahne	in einem Rührbecher pürieren,
1 Ei (Gr. L)	hinzufügen u. unter d. Grütze mischen, abschmecken mit
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	
	Mit nassen Händen die 12 Knödel formen u. auf die Champignons legen.
90 g Gouda	fein reiben u. mit
140 cm ³ Sahne	verrühren, über d. Knödeln verteilen. Überbacken:
	180 Grad, mittl. Einschubleiste bis der Käse schmilzt.

Gesamt: 2704 kcal : 4 = 676 kcal

2704 kcal : 8 = 338 kcal

