



# Walnuss-Spinat Knödel in Pilzrahmsauce



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	680 kcal / 2850 kJ	
Eiweiß:	24 g	Fett: 48 g
Kohlenhydrate:	34 g	

**Zubereitungszeit:**  
55 Min

## Zubereitung:

1. Spinat in heißer Pfanne kurz erwärmen, bis er zusammenfällt. Abkühlen lassen und überschüssige Flüssigkeit gründlich ausdrücken, anschließend fein hacken. In einer Schüssel Spinat, Walnüsse, Haferkleie, Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. 30 Minuten zugedeckt quellen lassen.
2. 12 ca. 50g schwere Knödel aus der Masse formen und in heißer Gemüsebrühe 12- 15 Min. garziehen lassen.
3. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (160°C Umluft) aufheizen. Champignons in heißem Öl scharf anbraten, Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten, alles herausnehmen, beiseitestellen. Knödeln mit einer Siebkelle aus dem heißen Gemüsefond heben und in eine ofenfeste, große Form setzen.
4. Bei reduzierter Hitze Butter in der Pfanne zerlassen, Mehl einstreuen und zusammen zu einer glatten Paste verrühren. Mit pflanzlicher Kochalternative und 375ml Gemüse- Knödelfond glattrühren, aufkochen lassen und die Champignons untermischen. Lauchzwiebeln untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die sämige Sauce über die Knödel gießen, Semmelbrösel und Parmesan mischen, darüberstreuen und alles 20-25 Min. im Backofen backen.

Tipp: Anstelle von Spinat kann auch Mangold verwendet werden, dann allerdings nur das Blattgrün, nicht die Stiele.

## Zutaten für 4 Portionen :

### Für die Knödel:

- 300 g Babyspinat, gewaschen
- 120 g kalifornische Walnüsse, fein gehackt
- 100 g Haferkleie
- 2 Eier
- 100 ml fettarme Milch (oder pflanzliche Alternative)
- Salz, Pfeffer
- 2 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- 500 ml Gemüsebrühe

### Für die Sauce:

- 250 g Champignons, blättrig geschnitten
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, in Streifen
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 200 ml pflanzliche Kochsahne
- Salz, Pfeffer
- 2 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten

### Zum Überbacken:

- 50 g Semmelbrösel
- 50 g feingeriebener Parmesan