

# Laugenknödel

Nach vielen Kuchen und kleineren Snacks habe ich heute mal wieder eine ganz bodenständige Hauptmahlzeit für Euch... nicht dass Ihr denkt, bei uns gibt es nur süße oder herzhaft Kleinigkeiten... Der Grund, warum das 'richtige' Essen eher selten auf dem Blog landet ist einfach der, dass ich abends bei unserer Familienmahlzeit keine Zeit habe, es ansprechend zu fotografieren \*g\*. Und nur schnelle Handyschnappschüsse will ich Euch (und mir selbst) hier wirklich nicht antun. Für schöne Foodfotos braucht es etwas Zeit und Geduld - vor allem letzteres ist dann doch bei unseren minderjährigen, ausgehungerten Familienmitgliedern relativ selten vorhanden... Aber bei diesem Essen hat es nun mal geklappt, deshalb hier das leckere Rezept.



Zutaten (für ca. 4 Portionen):

---

Für die Knödel:

- **4-5 Brezeln vom Vortag**
- **1 große Zwiebel**
- **1 TL Olivenöl**
- **250-300 ml Milch**
- **1/2 TL Salz**
- **3 EL gehackte Petersilie**
- **2 Eier**
- **2 Prisen Pfeffer**

Für das Geschnetzelte:

- **300 g frische Champignons**
- **300 g Hähnchenfilet**
- **1 EL + 1 TL Olivenöl**
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 EL Mehl**
- **1 Schuss Weißwein oder Balsamico bianco**
- **150 ml Sahne**
- **150 ml Milch**
- **Salz, Pfeffer**
- **edelsüßes Paprikapulver**
- **frisch geriebene Muskatnuss**
- **Saft 1/2 Zitrone**
- **1/2 Bund gehackte Petersilie oder Schnittlauch**

---

Für die Knödel die Brezeln in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel fein würfeln und im heißen Olivenöl kurz glasig dünsten. 250 ml Milch zugeben und etwas erhitzen. Zusammen mit den Eiern und den Gewürzen sowie der gehackten Petersilie über die Brezelstücke geben. Ein paar Minuten einweichen lassen, anschließend mit den Händen zu einem Teig

verkneten. Dabei mit den Fingern die groben Brezelstücke etwas zerkleinern. Sollte die Masse zu trocken sein, die restlichen 50 ml Milch noch zugeben. Der Teig kann nun etwas ruhen (s. Tipp), in der Zwischenzeit das Geschnetzelte vorbereiten. Den Teig nochmal durchkneten - ist er zu trocken etwas Milch zugeben, ist er zu feucht, ein paar Semmelbrösel unterkneten. Mit nassen Händen aus dem Teig ca. 8-10 Knödel formen. In das gefettete Lochblech des Dampfgarers geben und bei 100°C Dampfgarstufe 25 Minuten garen.



Zur Vorbereitung der Soße die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Das Hähnchenfleisch abrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. In einer Pfanne im heißen Olivenöl (1 EL) das Fleisch portionsweise rundherum scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Herausnehmen und evtl. die zweite Portion ebenso anbraten. Pilze, Zwiebeln und Knoblauch mit 1 TL Olivenöl in die Pfanne geben, ebenfalls scharf anbraten bis die Pilze leicht braun sind. Nun das Mehl darüber sieben und kurz mitbraten. Mit dem Schuss Weißwein oder Balsamico ablöschen, Sahne und Milch dazu geben und ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Fleisch zugeben und heiß werden lassen. Ist die Soße zu dickflüssig, kann sie nun mit mehr Flüssigkeit (Wasser, Milch oder Sahne) gestreckt werden. Nun die Temperatur reduzieren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat kräftig

abschmecken. Frische gehackte Kräuter zugeben und mit den Knödeln servieren.



### Tipps:

- Vegetarier ersetzen das Fleisch einfach durch mehr Pilze oder auch Zucchini.
- Die Konsistenz des Teiges variiert natürlich je nach Größe der Brezeln. Der Teig sollte nicht zu feucht sein und sich mit nassen Händen gut zu Knödeln formen lassen.
- Die geformten Knödel können auch abgedeckt im Kühlschrank ein paar Stunden ruhen, so kann man sie gut vorbereiten wenn man sie erst abends braucht.
- Wer keinen Dampfgarer hat, gart die Knödel in simmerndem Salzwasser (es darf nicht kochen, sonst zerfallen die Knödel).
- Nach der Zugabe vom Zitronensaft sollte die Soße nicht mehr kochen, da sie sonst ausflockt.
- Einen Teil der Brezeln kann auch mit übrig gebliebenem Baguette, Brötchen oder Toast ersetzt werden.
- Die Knödel schmecken auch am nächsten Tag noch sehr gut, wenn man

sie in Scheiben schneidet und in etwas Butter knusprig brät.

---