

Tarik Rose
Semmelknödel mit Pilzragout

Freitag, 21. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Knödel

3	Schalotten
60 g	Speck
6	Brötchen vom Vortag
300 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
3	Eier



Für das Pilzragout

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5 Stängel	Frühlingslauch
600 g	gemischte Speisepilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake)
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
300 g	Rinderrücken
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
2 EL	Butter
150 g	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Schalotten dazu geben und glasig anschwitzen.
2. Die Brötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Die Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und direkt über die Brötchenwürfel gießen.
4. Die Eier verquirlen und mit ausgelassenem Speck und Schalotten ebenfalls zu den Brötchen geben. Alles zu einem Teig verkneten.
5. Einen Topf mit reichlich Wasser füllen, zum Kochen bringen und salzen.
6. Für das Pilzragout Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
7. Frühlingslauch waschen, putzen und die Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
8. Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden.
9. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Das Fleisch in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden, mit 2/3 vom Olivenöl und Salz würzen und kurz ziehen lassen.
11. In der Zwischenzeit einen Topf mit reichlich Wasser füllen, zum Kochen bringen und salzen.

Tipp: 1 EL Stärke mit 2 EL Wasser anrühren und ebenfalls ins Kochwasser geben, so bleiben die Knödel schön in Form.

12. Aus dem Teig Knödel formen und diese ins leicht köchelnde Wasser geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

13. Frühlingslauch mit restlichem Öl und etwas Salz marinieren.

14. Eine Pfanne hoch erhitzen und die Fleischstreifen darin ca. 1 Minuten kräftig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

15. Die Pfanne nicht auswaschen, sondern direkt Butter für das Pilzragout darin schmelzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Dann die Pilze zugeben und einige Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

16. Eine kleine Pfanne erhitzen und den Frühlingslauch darin anbraten.

17. Zu den Pilzen Crème fraîche geben, die Kräuter einstreuen und die Fleischstreifen unterheben.

18. Das Pilzragout auf Teller geben, die Knödel abtropfen lassen und darauf anrichten. Den gebratenen Frühlingslauch anlegen und alles servieren.

Pro Portion: 800 kcal / 3360 kJ
49 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 50 g Fett