



# Bärlauch-Knöpfe mit Rahmchampignons

⌚ Preparation time: 35 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 35 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Portionen

### Für die Spätzle

- 200 g Weizenmehl | Typ 550
- 3 EL Sojamehl (vollfett) vermengt mit 6 EL Wasser | ersetzt zwei-drei Eier
- 1 TL Salz
- 1 Msp Kurkuma
- Etwas frische Muskatnuss nach Geschmack
- 200 ml Wasser
- 3 TL [Bärlauchpesto](#) | das Pesto ist nur eine von vielen möglichen Geschmacksvariationen und kann natürlich auch entfallen

### Für die Rahmchampignons

- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 250 g Champignons
- Blättchen von 4 Zweigen frischem Thymian
- 7 EL Soja Cuisse oder eine andere Pflanzen-Cuisine
- Salz, Pfeffer und viel frische Petersilie

## Zubereitung

1. Das schöne an diesem Rezept ist, dass es so unglaublich einfach ist und immer gelingt.
2. 3 EL Sojamehl in einer Rührschüssel mit der doppelten Menge Wasser verrühren. Das ersetzt von der Konsistenz aber auch von der Farbe her 3 Eier. Ich gebe zusätzlich eine Prise Kurkuma hinzu - nicht wegen des Geschmacks, sondern nur wegen der Farbe. Dann werden die Knöpfe schön gelblich und sehen appetitlich aus.
3. Nun Mehl, Wasser, Salz und Muskatnuss hinzugeben und mit dem Rührgerät gut vermengen. Zum Abschluss 3 TL Bärlauchpesto in den Teig verrühren. Dies gibt den Knöpfe einen besonders interessanten Geschmack. Aber natürlich funktioniert das Rezept auch mit anderen Pestos, mit Spinat, Basilikum oder auch ganz ohne weitere Zutaten. Der Teig sollte von der Konsistenz schön zäh sein, wie auf diesem Foto zu sehen:
4. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
5. Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und eine Schüssel oder einen weiteren Topf mit eiskaltem Wasser sowie eine Schöpfkelle bereit stellen.
6. Den Teig nun durch einen "Knöpfe-Hobel" in das heiße Wasser streichen. Wenn die Knöpfe oben schwimmen, diese mit einer Kelle abschöpfen und gleich ins kalte Wasser geben. Von dort im Anschluss wieder abschöpfen und in einer Schüssel bereit stellen.
7. Wenn die Knöpfe fertig sind, geht es an die Champignons. Dafür die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
8. Champignons zusammen mit einem Zweig Thymian und einer klein geschnittenen roten Zwiebel in heißem Öl kurz scharf anbraten. Dabei aufpassen, dass die Champignons nur etwas zusammen fallen. Also kurz, knackig anbraten, mit Soja Cuisse aufgießen, würzen, mit den restlichen Thymianblättchen bestreuen und zusammen mit den Bärlauch-Knöpfe servieren. Dafür auch die Knöpfe parallel nochmals in der Pfanne erhitzen oder wahlweise in der Mikrowelle erwärmen.

**Tipp:** Wer keinen Knöpfe-Hobel besitzt, kann natürlich auch Spätzle machen, indem der gleiche Teig durch eine Spätzle-Pesse gedrückt wird. Wer auch darüber nicht verfügt, verteilt den Teig dünn auf einem Schneidebrett (nahe der Brettkante) und streicht den Teig mit der stumpfen Seite eines großen Messers peu à peu in feinen Streifen vom Brett direkt ins heiße Wasser. Das erfordert ein wenig Übung, aber die Spätzle sehen meist sehr rustikal aus.