

Deftiges Pilzgulasch mit Hefeknödeln und Wirsingsalat

Gesamtzeit **120 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **90 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
7.037,9 kJ / 1.697,2 kcal

Fett: **129 g** Eiweiß: **28,3 g**
Kohlenhydrate: **91,7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Vorbereitung der Walnusskerne:

100 g Walnusskerne

Für die Pilze:

800 g gemischte Pilze
(Steinpilze,
Champignons,
Kräuterseitlinge)

4 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Paprikapulver

3 EL Tomatenmark

400 ml Gemüsesuppe

2 EL Rapsöl

Für die Knödel:

300 g Mehl

20 g frische Hefe

1 TL Zucker

150 ml lauwarme Milch

30 g Butter

200 ml Milch

1 EL Butter

2 Prisen Salz

Für den Wirsingsalat:

1 kleiner Wirsingkopf

3 Orangen

2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

Saft einer halben Orange

2 EL Rapsöl

3 g Salz

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Walnusskerne

Die Walnüsse in einer Pfanne langsam rösten, anschließend grob hacken und beiseitestellen.

Schritt 2

1 Zwiebel - **2** Knoblauchzehen - **800 g** gemischte Pilze (Steinpilze, Champignons, Kräuterseitlinge) - **4 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Rapsöl - **1 EL** Paprikapulver - **3 EL** Tomatenmark - **400 ml** Gemüsesuppe

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Pilze reinigen und beliebig schneiden. Alles zusammen in einer heißen Pfanne mit Rapsöl anbraten. Anschließend Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und mitrösten. Mit Kikkoman Sojasauce ablöschen und langsam reduzieren. Die Reduktion mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

1 TL Zucker - **150 ml** lauwarme Milch - **20 g** frische Hefe - **30 g** Butter - **300 g** Mehl - **200 ml** Milch - **1 EL** Butter - **2 Prisen** Salz

Zucker, Milch, geschmolzene Butter und Hefe vermischen. Diese Mischung zum Mehl hinzufügen und ca. 5 Minuten gut verkneten. Den Teig in einer Schüssel abgedeckt bei Raumtemperatur ca. 40 Minuten gehen lassen. Mit bemehlten Händen 4 gleich große Knödel formen und in einen gebutterten Topf legen. Abgedeckt bei Zimmertemperatur weitere 15 Minuten gehen lassen. Nun die Milch mit Butter und Salz aufkochen und über die Knödel gießen. Den Topf zugedeckt bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen

und die Knödel ca. 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.

Schritt 4

1 kleiner Wirsingkopf - **3** Orangen - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - Saft einer halben Orange - **2 EL** Rapsöl - **3 g** Salz

Den Wirsing in feine Streifen schneiden und in gesalzenem Wasser zart kochen. Danach in kaltem Wasser abschrecken. Zwei Orangen schälen und Filets herauslösen. Dabei den austretenden Saft auffangen. Die Orangenfilets in einer Schüssel bereitstellen. Die dritte Orange auspressen. Den Orangensaft, Kikkoman Sojasauce und Rapsöl vermischen und den Wirsing darin marinieren.

Schritt 5

Wirsing Kohl in Orangenvinaigrette - Walnüsse
Den Wirsing und die Orangen-Vinaigrette mit den Orangenfilets vermengen. Danach die Walnüsse unterheben. Alles zusammen auf Tellern anrichten.