

Vegane Semmelknödel

Wer auf tierische Produkte verzichten möchte, bekommt mit diesem Rezept für vegane Semmelknödel eine leckere Beilage zu Gemüse oder Salat.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 25 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

350 g Brot (vegan und trocken)
1 Prise Muskat
2 EL Olivenöl
2 EL Petersilie (gehackt)
1 TL Salz
4 EL Sojamehl
250 ml Sojamilch
1 Stk. Zwiebel (gehackt)

Zubereitung

1. Für vegane Semmelknödel die Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit der Hälfte des Olivenöls, Salz, Muskat, Sojamilch und Sojamehl vermengen. Alles 5 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschleudern und ebenfalls fein hacken.
2. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zusammen mit der Petersilie zu der Knödelmasse geben und alles gründlich durchkneten. Für weitere 20 Minuten ruhen lassen. Währenddessen einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
3. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse gleich große Knödel formen und in das heiße Wasser geben. Bei geringer Hitze ca. 15 Minuten ziehen (aber nicht kochen!) lassen. Die Knödel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und dann sofort servieren.

Tipp

Zu den veganen Semmelknödel eine frische Gemüsesauce nach Wahl servieren.