



Semmelknödel



Zutaten (für 4 Personen)

250 g Semmelwürfel (Knödelbrot)
700 ml Hafer- oder Sojamilch
1 große Zwiebel
50 g Alsan Pflanzenbutter (oder 3 EL Olivenöl)
2 TL Steinsalz
½ TL Muskat gemahlen
½ TL Kurkuma
1-2 EL gehackte frische Petersilie (oder Rucola)
150 g Dinkelmehl
Etwas Mehl zum Wälzen



Zubereitung

1. Die Semmelwürfel in eine große Schüssel geben.
2. Steinsalz, Muskat und Kurkuma trocken unterheben, dann die Pflanzenmilch dazu gießen, einige Male umrühren und quellen lassen.
3. Die Zwiebel würfelig schneiden und in einer Pfanne im Fett einige Minuten glasig andünsten. 5 Minuten überkühlen lassen und zur Knödelmasse mischen.
4. Die frischen Kräuter hacken und ebenfalls unterheben, dann soll die Masse noch weitere 15 Minuten quellen.
5. Inzwischen in einem großen Topf ca. 3-4 Liter Wasser zum Kochen bringen.
6. Nun das Mehl zur Semmelmasse geben, mit dem Kochlöffel locker einarbeiten, dabei nicht zu viel drücken, man soll noch die Struktur der Semmelwürfel sehen.
7. Eine kleine Schüssel mit Mehl zum Wälzen der Knödel sowie eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen.
8. Für jedes Knödel die Hände nass machen, eine Teilmenge des Teiges abnehmen und zwischen den Handflächen rollend rund formen.
9. Dann in der Schüssel mit Mehl noch einige Male wälzen, bevor sie ins siedende (nicht wallend kochend!) Wasser gesetzt werden.
10. Nach ca. 10 Minuten schwimmen die Knödel oben (ev. am Boden des Topfes klebende Knödel mit einem Kochlöffel leicht ablösen), dann noch weitere 2 Minuten köcheln lassen und danach mit einer Schöpfkelle herausheben und weiter verwenden oder servieren.



Veggi Mäggis Tipps

Semmelknödel sind die ideale Beilage zu Kraut-Speisen und Gulasch oder Eintöpfen mit Linsen und Co.

Aber auch als Hauptspeise schmecken sie prima, in Scheiben geschnitten und in der Pfanne kurz angebraten oder als Knödel mit Ei (dazu eine Eyer-Speis zubereiten, die du in einem Basics Rezept findest!) und einer Riesenschüssel Blattsalat.