

Semmelknödel vegan

(reicht für ca. 4 Personen)

Zutaten:

4 möglichst alte harte glutenfreie Brötchen/Semmel

am Besten selbstgemachte aus der Gruppe, ja ist hart aber schmecken einfach besser 😊

1 mittelgroße Zwiebel

40g Pflanzenmargarine

150g Sojamilch heiß (andere alternative geht auch)

1 EL Leinsaatmehl und 3 EL Wasser verrühren = Leinsaatei

30g veganer Quark

50g Farina/Farine

Salz, Pfeffer, Muskat nach belieben

Etwas frische kleingehackte Petersilie

Anleitung:

Die Brötchen in grobe Würfel schneiden, in eine große Schüssel geben und mit der heißen Milch übergießen und etwas durchmischen.

Die Schüssel mit einem Teller direkt abdecken, damit der Wasserdampf nicht entweichen kann.

Die Zwiebel würfeln und mit der Butter glasig dünsten, kurz vor Ende die gehackte Petersilie zugeben.

Einen großen Topf mit Salzwasser aufstellen und zum Kochen bringen.

Die Brötchen sollten danach eingeweicht sein, bitte aber kontrollieren ob das so ist und ob die Milch vollständig aufgenommen wurde. Sollten noch feste Stücke vorhanden sein diese etwas verkleinern und nochmals durchkneten von Hand.

Nun die Zwiebeln, Quark und Leinsaatei dazugeben und vermischen zu einer gleichmäßigen Masse.

Jetzt das Farina drüber streuen und zügig zu einer homogenen Masse verkneten, aber nicht zu fest, damit die Brötchenstücke noch zu sehen sind.

Nun die Masse 15 min quellen lassen und dann zu Knödeln formen. Sollte der Teig zu sehr kleben noch etwas Farina unterkneten. Aber vorsicht es quillt deutlich nach.

Wenn die Knödel fertig gerollt sind, diese mit einer Schaumkelle in das kochende Wasser geben.

Sobald das Wasser wieder kocht, den Herd auf niedrigste Stufe stellen und die Knödel ca. 20 min ohne Deckel sieden lassen.

Tipp:

Dieses Rezept können sie auch mit Laugenbrezel machen, hierbei müssen dann pro Brötchen 1,5 Laugenbrezel gerechnet werden. Bitte dann aber mit Salz aufpassen, da die Laugenbrezel ja salziger sind als die Brötchen.

Olivers glutenfreie Rezepte