



Zünftige vegane Semmelknödel

Zutaten für 6 vegane Semmelknödel

- 4 Semmeln bzw. Brötchen vom Vortag | ca. 250-300 g; in Bayern und Österreich kann man auch fertiges Knödelbrot kaufen; in Berlin habe ich das leider noch nicht gefunden
 - 1 Zwiebel | ca. 80 g
 - 250 ml Hafermilch | oder Sojamilch oder Reismilch
 - Ein halbes Bund frische, glatte Petersilie
 - 3 EL Sojamehl
 - 3 EL Semmelbrösel bzw. Paniermehl
 - 1 gestrichener EL Kartoffelmehl
 - Frische aufgeriebene Muskatnuss
 - Salz
 - Ein wenig Öl zum Anbraten der Zwiebelstücke
-

Zubereitung (ca. 40-45 Minuten)

1. Die Semmeln bzw. Brötchen vom Vortag mit einem scharfen Messer halbieren und in kleine Stücke bzw. Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, die harten Stiele entfernen und die Blätter klein hacken. 250 ml Hafermilch abmessen.
2. In eine große Rührschüssel 3 EL Sojamehl mit 6 EL der abgemessenen Hafermilch zu einer sämigen Masse verrühren. Die Brotwürfel dazu geben und alles zusammen mit der restlichen Hafermilch übergießen. Frische Muskatnuss drüber reiben und etwa 1 kleinen TL Salz dazu. Mit der Hand grob vermischen und während des nächsten Arbeitsschrittes einweichen lassen.
3. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit heißem Fett anrösten. Wenn die Zwiebelstückchen glasig sind und an manchen Stellen leicht anfangen dunkler zu werden, die gehackte Petersilie dazu geben und rasch durchmengen. Die angeröstete Zwiebel-Petersilienmischung ebenfalls in die Rührschüssel geben.
4. 3 EL Paniermehl/Semmelbrösel und einen gestrichenen EL Kartoffelmehl dazu geben und alles mit den Händen in der Schüssel zu einem Semmelknödelteig verkneten. Den Knödelteig in der Schüssel mit einem Küchentuch abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.
5. Mit den Händen aus dem Teig sechs mittlere oder vier große Semmelknödel formen.
6. Tipp: Die Hände beim Formen der Knödel nicht anfeuchten. Denn dann wird die Oberfläche der Knödel nur komisch glitschig. Die Knödel lieber mit trockenen Händen rollen und bereit stellen zum Garen.
7. Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen. Wenn das Wasser kocht, die Hitze ganz stark reduzieren und die Knödel vorsichtig in das siedende Wasser einlegen.
8. Tipp: Das Wasser sollte nun keinesfalls mehr so stark kochen, dass es blubbert, sondern nur siedend. Ich drehe die Hitze während der Siedezeit ab und an kurz hoch und schalte den Herd wieder zurück bevor das Wasser anfängt stark zu kochen.
9. Nach etwa 15 Minuten Siedezeit sind die Knödel fertig. Man erkennt das daran, dass sie dann an die Oberfläche kommen und sich leicht im siedenden Wasser drehen. Ich lasse die Knödel nach 15 Minuten bei ausgeschaltetem Herd noch weitere 5 Minuten im Wasser ziehen.

Nun sind die Knödel servierbereit. Sie schmecken zum Beispiel fantastisch zu einem deftigen Berglinsen-Eintopf. Man kann sie aber auch als Suppen-Einlage reichen. Wer mag, brät die Knödel in Scheiben geschnitten an und bringt sie mit Salat auf den Tisch. Eine weitere Variante sind Knödel mit Rahmpfifferlingen oder ganz klassisch, so wie ich sie liebe: mit Champignon-Rahm übergossen. Alle entsprechenden Rezepte für Linseneintopf, Gemüsebrühe, Rahmpfifferlinge und die Champignon-Variante habe ich unten stehend nochmals verlinkt. Ein klassisch süddeutsch-österreichisch-böhmisches Schmankerl einfach Mal vegan genießen. An Guadn!