

 Barbara Olze · 4. Aug. 2021

Semmelknödel

Hier ein Gericht, dem Mann und Frau als Veganer*in vermeintlich hinterher weinen muss – aber halt! Es geht auch ganz ohne Ei und Sahne und zwar so:



Zutaten für die Brühe

Die Zutaten können während des Kochens in einem großen Topf mit reichlich köchelndem Wasser gesammelt werden. Nach ca. einer Stunde das Wasser abgießen und auffangen. Das Gemüse ausdrücken, damit möglichst viel Aroma in der Brühe landet. Brühe, die Du nicht direkt zum Kochen verwendest, kann in Schraubgläsern eingefroren werden. Vor dem Einfrieren auskühlen lassen.

Es können Schalen von Wurzelgemüse, Zwiebel und Knoblauch oder auch Stiele von Kräutern verwendet werden, der Phantasie sind hier wenig Grenzen gesetzt. Bei diesem Rezept fallen an:

- Stiele von Petersilie und Thymian
- Schale von Möhre, Pastinake, Zwiebel, Knoblauch
- einige getrocknete Tomaten (sorgen für schöne Farbe und Umami-Geschmack)

Zutaten für die Knödel

- 300 g altbackenes Brot
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafermilch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Bratöl
- 1 Handvoll Petersilien-Stiele
- 3 EL Dinkelmehl (Type 630)
- 2 EL Haferflocken (zart)
- 1 TL Muskat
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 3 EL Sojasauce
- frischer Pfeffer
- Salz

So geht's

1. Brot in grobe Würfel schneiden.
2. Gemüsebrühe und Hafermilch hinzugeben, vermengen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
3. Zwiebel sehr fein hacken und mit etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten.
4. Petersilien-Stiele fein hacken.
5. Alle Zutaten zu der Brot-Masse geben und gut vermengen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Aus der Knödel-Masse Klöße formen, die gut in die Handfläche passen (etwas zwischen Tischtennis- und Tennisball :).
8. In einem weiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen.
9. Temperatur reduzieren (Wasser sollte nicht mehr sprudeln).
10. Knödel nacheinander in das Wasser gleiten lassen.
11. Ca. 15 Minuten ziehen lassen und mit einer Schaumkelle aus dem Wasserbad holen. Knödel vor dem Anrichten kurz ruhen lassen.

Wenn Du Lust auf Kartoffeln zum Knödel hast, koche sie gar, während die Knödel ziehen.

Zutaten für die Soße

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Öl (von den getrockneten Tomaten)
- 150 g Kräuterseitlinge (oder Champignons)
- 2 kleine Pastinaken-Wurzeln
- 100 ml Brühe
- 200 ml Soja-Sahne
- 1 EL Mehl
- 1 Handvoll Tymian-Blätter
- 1 Handvoll Petersilien-Blätter
- 2 EL Zitronensaft
- frischer Pfeffer
- Salz

So geht's

- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Pilze würfeln, Pastinaken schälen und ebenfalls würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin kurz anbraten, die Zwiebel hinzugeben, anschließend die Pastinaken und den Knoblauch.
- Gemüse mit Brühe ablöschen. Soja-Sahne hinzugeben.
- Mehl mit etwas Wasser zu einer glatten Paste rühren.
- Die Mehl-Mischung mit einem Schneebesen unter die Soße rühren.
- Kräuter hinzugeben.
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Gericht für kalte Tage, für ein Essen mit Freunden oder eigentlich für fast immer – Lass es Dir schmecken!