

# Rezeptidee

## Vegane Semmelknödel



### Zutaten Für 4 Portionen

- 8 Brötchen vom Vortag
- ca. 350 ml Alnatura Haferdrink ungesüßt (alternativ Alnatura Dinkeldrink ungesüßt)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 70 g Alnatura Margarine
- 2 Prisen Alnatura Meersalz
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 3–4 EL Leinmehl

#### Tipp:

Wer es etwas deftiger mag, kann auch einen Teil der Brötchen mit Roggenvollkornbrot vom Vortag oder anderen Brotsorten ersetzen. Statt des Leinmehls, können Sie auch gemahlene Leinsamen verwenden. Übrig gebliebene Knödel schmecken am nächsten Tag in Scheiben geschnitten und in der Pfanne gebraten.

### Zubereitung: 30 Min. + 15 Min. Garzeit

Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Haferdrink erwärmen und über die Brötchenscheiben gießen, sodass alles gleichmäßig einweicht, aber nicht zu feucht wird. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken. Beides mit der Margarine in einer Pfanne glasig dünsten und zur Brötchen-Haferdrink-Mischung geben.

#### Teig herstellen und Knödel formen

Alles mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen, Leinmehl hinzugeben und mit den Händen oder einer Gabel zu einem Teig vermischen, aus dem sich mit den Händen gut Knödel formen lassen.

Ist der Teig zu nass, kann etwas Leinmehl dazu, ist er zu trocken, etwas Pflanzendrink.

#### Knödel garen

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Knödel im heißen, aber nicht mehr kochenden Wasser 12 Min. gar ziehen lassen. Mit der Schöpfkelle herausnehmen und heiß servieren.