

MANGOLD-SEMMELKNÖDEL

MIT SOJASAHNESOÛE



2-3 Brötchen vom Vortag (400g)
300 ml pflanzlicher Drink (z.B. Soja oder Hafer)
200 ml pflanzliche Sahne (z.B. Soja oder Dinkel)
150 g Mangold
1 Zwiebel
Frische Gartenkräuter
4 EL Sojamehl
4 EL Semmelbrösel
2 EL Kartoffelstärke
1 TL Salz, Pfeffer
1 TL Muskat
Öl zum Braten

Knödelteig: Pflanzendrink mit Sojamehl, Salz und ½ TL Muskatnuss verrühren. Brötchen in Würfel schneiden, mit dem Pflanzendrink übergießen. Mangold und gewürfelter Zwiebel in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. ⅓ des Mangolds mit Semmelbrösel und Kartoffelstärke zur Brötchenmasse geben, gut durchkneten und kurz quellen lassen. Dann ca. 8 Knödel formen und im Salzwasser auf niedriger Stufe für 15-20 min ziehen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Sahnesoße: Pflanzliche Sahne in der Pfanne erhitzen, mit Salz, Pfeffer & Muskatnuss würzen. Frische Kräuter hinzugeben und ggf. mit etwas Sojamehl andicken.

Knödel mit Mangold und Sahnesoße anrichten, und mit Walnüssen und Kräutern toppen.

