

MANGOLD-SEMMELEKNÖDEL

MIT SOJASAHNESOÛE

2-3 Brötchen vom Vortag (400 g)
300 ml pflanzliche Milch
200 ml pflanzliche Sahne
150 g Mangold
1 Zwiebel
Frische Gartenkräuter
4 EL Mehl
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 gewürfelte Zwiebel in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. ⅓ des Mangolds mit Semmelbröseln und Kartoffelstärke zur Brötchenmasse geben, gut durchkneten und kurz quellen lassen. Dann circa 8 Knödel formen und im Salzwasser auf niedriger Stufe für 15-20 Minuten ziehen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

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

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

