

Semmelknödel (vegan)

Für 1 Portion



Zutaten

- 100 g Brötchen oder Brot
- 80 ml Pflanzendrink
- Salz, Pfeffer, Muskat
- ½ Zwiebel
- Frische Kräuter oder Blattgemüse (z. B. Petersilie, Spinat oder Grünkohlblätter)
- 1 EL Mehl
- Semmelbrösel bei Bedarf (du kannst es aus getrocknetem Brot selbst reiben)

Klimatipp: Brot ist eines der Lebensmittel, die am häufigsten weggeworfen werden. Bei diesem Rezept kannst du altes Brot gut verwerten.

Zubereitung

1. Brötchen in 1–2 cm große Würfel schneiden, mit Pflanzendrink übergießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Zwiebel würfeln und leicht anrösten. Kräuter oder Blätter kleinhacken und kurz zu der Zwiebel in die Pfanne geben.
3. Die Brotmasse mit der Zwiebel-Kräuter-Mischung und Mehl verkneten – je nach Konsistenz Semmelbrösel dazugeben.
4. Alles abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.
5. Mit trockenen Händen drei Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben und 5–10 Minuten ziehen lassen.