



# Zünftige vegane Semmelknödel

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 15 minutes

**Total time: 40 minutes**

---

## Zutaten für 6 vegane Semmelknödel

- 4 Brötchen vom Vortag (ca. 250-300 g - In Bayern und Österreich kann man auch fertiges Knödelbrot kaufen, aber in Berlin habe ich das leider noch nicht gefunden)
- 80 g Zwiebeln
- 250 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Sojadrink)
- Eine Hand voll frische, glatte Petersilie
- 3 EL Sojamehl
- 3 EL Semmelbrösel bzw. Paniermehl
- 1 gestrichener EL Kartoffelmehl
- Frische aufgeriebene Muskatnuss
- Salz
- Ein wenig Öl zum Anbraten der Zwiebelstücke

---

## Zubereitung (ca. 40-45 Minuten)

1. Die Brötchen vom Vortag mit einem scharfen Messer halbieren und in kleine Stücke bzw. Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, die harten Stiele entfernen und die Blätter klein hacken. 250 ml Pflanzendrink abmessen.
2. In eine große Rührschüssel 3 EL Sojamehl mit 6 EL des Pflanzendrinks zu einer sämigen Masse verrühren. Die Brotwürfel dazu geben und alles zusammen mit dem restlichen Pflanzendrink übergießen. Frische Muskatnuss darüber reiben und 1 kleinen TL Salz dazu geben. Die Masse mit den Händen grob vermischen und während des nächsten Arbeitsschrittes einweichen lassen.
3. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit heißem Fett anrösten. Wenn die Zwiebelstückchen glasig sind und beginnen zu bräunen, die gehackte Petersilie dazu geben und rasch durchmengen. Die angeröstete Zwiebel-Petersilienmischung ebenfalls in die Rührschüssel geben.
4. 3 EL Paniermehl/Semmelbrösel und einen gestrichenen EL Kartoffelmehl dazu geben und alles mit den Händen in der Schüssel zu einem Semmelknödelteig verkneten. Den Knödelteig in der Schüssel mit einem Küchentuch abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.
5. Mit den Händen aus dem Teig sechs mittlere oder vier große Semmelknödel formen. Tipp: Die Hände beim Formen der Knödel nicht anfeuchten. Denn dann wird die Oberfläche der Knödel nur komisch glitschig. Die Knödel lieber mit trockenen Händen rollen und bereit stellen zum Garen.
6. Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen. Wenn das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Knödel vorsichtig in das siedende Wasser einlegen. Tipp: Das Wasser sollte nun keinesfalls mehr stark kochen, sondern nur sieden. Ich drehe die Hitze während der Siedezeit ab und an kurz hoch und schalte den Herd wieder zurück, bevor das Wasser anfängt wieder zu kochen.
7. Nach etwa 15 Minuten Siedezeit sind die Knödel fertig. Man erkennt das daran, dass sie dann an die Oberfläche kommen und sich leicht im siedenden Wasser drehen. Ich lasse die Knödel nach 15 Minuten bei ausgeschaltetem Herd noch weitere 5 Minuten im Wasser ziehen.

Nun sind die Knödel servierbereit. Guten Appetit!