

Rezept

Vegane Kaspressknödel mit Dip

Ein Rezept von Vegane Kaspressknödel mit Dip, am 20.04.2024

Zutaten

Für die Knödel

250 g Knödelbrot	200 ml Pflanzendrink
2 Möhren	2 Zwiebeln
1 EL Öl	1 Stängel Basilikum
2 EL Hefeflocken	70 g vegane Reibekäsealternative
Salz	Pfeffer

Für den Dip

½ Bio-Zitrone	150 g vegane Joghurt-Alternative (z. B. aus Soja)
1 EL Tahin (Sesampaste)	Salz
Pfeffer	

Außerdem

Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal, 26 g F, 30 g EW, 96 g KH

Zubereitung

1. Das Knödelbrot in eine Schüssel geben und mit Pflanzendrink übergießen. Zugedeckt ca. 15 Min. durchziehen lassen. Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Raspelmöhren, gedünstete Zwiebelwürfel, Basilikum, Hefeflocken und Reibekäse-Alternative zu den Semmelwürfeln geben und gründlich untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig gleichmäßige Taler formen und von beiden Seiten in ca. 5 Min. goldgelb backen.
4. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt-Alternative mit Tahin, Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer verrühren und zu den Kaspressknödeln servieren.