

Rezept

Vegane Markklößchensuppe

Ein Rezept von Vegane Markklößchensuppe, am 15.12.2025

Zutaten

2	helle Brötchen vom Vortag	½ Bund	Petersilie
60 g	Margarine	60 g	Semmelbrösel
2 TL	Weinstein-Backpulver	2 EL	Speisestärke
2 Prisen	frisch geriebene Muskatnuss		Salz
3 EL	Mehl	1,5 l	Gemüsebrühe
2 EL	Oliveöl		

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 18 g F, 5 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Brötchen in einer Schüssel mit Wasser übergießen und einweichen lassen. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Etwas Petersilie für die Deko beiseitelegen.
2. In einer zweiten Schüssel Margarine, Semmelbrösel, Petersilie, Backpulver, Stärke, Muskat, ½ TL Salz und das Mehl leicht vermischen. Die Brötchen sehr gut ausdrücken, zur Semmelbröselmischung geben und alles zu einem festen, elastischen Teig verkneten.
3. Die Gemüsebrühe in einem großen, weiten Topf zum Sieden bringen. Die Hände leicht einölen und aus dem Teig ca. 25 kleine Klößchen rollen, dabei die Hände immer wieder einölen.
4. Die Klößchen in der siedenden Brühe so lange garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Klößchen noch 3 Min. ziehen lassen, dann mit der Brühe und etwas Petersilie bestreut servieren.