

Rezept

Vegane Pizzaknödel mit Fenchel-Tomatensauce

Ein Rezept von Vegane Pizzaknödel mit Fenchel-Tomatensauce, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Weißbrot oder Brötchen	150 ml Sojamilch
3 EL Hefeflocken (siehe Tipp)	1 EL Sojamehl (siehe Tipp)
Salz	6 Zweige mediterrane Kräuter (Rosmarin, Salbei, Thymian; ersatzweise je 1 TL getrockneter Thymian und Rosmarin)
200 g Räuchertofu	150 g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel	2 EL neutrales Pflanzenöl
1 Fenchelknolle	1 EL Olivenöl
50 g Pflanzensahne	200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 825 kcal

Zubereitung

1. Für die Knödel das Weißbrot oder Brötchen in kleine Würfel schneiden. Sojamilch, Hefeflocken, Sojamehl und 2 gestrichene TL Salz hinzugeben und alles gut zu einem Teig vermengen.
2. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen bzw. Nadeln fein hacken. Den Räuchertofu und die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst den Tofu darin in ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze kross braten. Die Zwiebelwürfel und die getrockneten Tomaten zugeben und 1 weitere Min. mitbraten. Zusammen mit den Kräutern zur Brotmasse geben und alles gut vermischen.
4. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Mit feuchten Händen aus der Brotmasse golfballgroße Knödel formen und in das kochende Wasser geben. Die Hitze reduzieren und die Knödel bei kleinster Hitze in 10-15 Min. gar ziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig.
5. Inzwischen für die Sauce den Fenchel waschen, putzen, halbieren und den harten Strunk entfernen. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin ca. 1 Min. bei großer Hitze anbraten. Die Pflanzensahne und die stückigen Tomaten zugeben. Die Sauce ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei ab und an umrühren.

6. Die fertigen Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und etwas abtropfen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und zu den Knödeln servieren.