Rezept

Vegane Semmelknödel mit Wurzelgemüsesauce

Ein Rezept von Vegane Semmelknödel mit Wurzelgemüsesauce, am 12.10.2024

Zutaten

Für den Salat

- **500 g** Rotkohl
- **4 EL** Ahornsirup
- **1** kleine Chilischote
- **3 EL** Apfelessig (naturtrüb)

Für die Knödel

- **350 g** altbackenes Weißbrot
- **1 EL** natives Olivenöl
- **5 EL** Sonnenblumenkerne
- **5 EL** Semmelbrösel
- **640 ml** ungesüßter Pflanzendrink
- **½ TL** frisch geriebene Muskatnuss
- **1 Bund** Petersilie

Für die Sauce

- **1** Pastinake
- **½** Lauch
- **3 EL** Tomatenmark
- **3 EL** Sojasauce
- **2 gehäufte EL** Ajvar
- **1** Möhre
- **1 EL** neutrales Pflanzenöl
- **400 ml** Gemüsebrühe
- **3 Zweige** Rosmarin

Außerdem

- Salz
- **3 EL** Röstzwiebeln
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 20 g F, 22 g EW, 102 g KH

Zubereitung

1. Den Kohl von allen welken Blättern befreien, waschen und vierteln. Den Strunk aus der Mitte herausschneiden und die Viertel in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Chili putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Chili, Ahornsirup, Essig und 1 TL Salz mischen und unter den Rotkohl heben. Das Dressing mit den Händen gut in den Rotkohl einarbeiten, dann den Salat bis zum Servieren beiseitestellen.

2. Für die Knödel das Brot in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den Pflanzendrink erhitzen, mit dem Öl, etwas Salz und Pfeffer sowie Muskat mischen und über die Brotwürfel gießen. Umrühren und 5 Min. ziehen lassen.

3. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Sonnenblumenkerne, die Hälfte der Petersilie und Semmelbrösel zur Brotmischung geben und alles zu einem klebrigen Teig verkneten. Den Teig kalt stellen.

4. Für die Sauce das Wurzelgemüse waschen, schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Lauch waschen, längs in ca. 1 cm breite Streifen, dann quer in feine Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, das Gemüse darin unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen. Das Tomatenmark dazugeben und mit dem Kochlöffel rühren, bis es sich rostbraun verfärbt. Dann mit Brühe und Sojasauce ablöschen, gut umrühren und das Gemüse zugedeckt in ca. 10 Min. gar köcheln lassen.

5. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Ajvar und Rosmarin zur Sauce geben und gut umrühren. Alles abschmecken und warm halten.

6. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Knödelmasse 8 Knödel formen, diese ins heiße Wasser geben und im schwach siedenden Wasser 15 Min. ziehen lassen. Die Knödel mit einer Schaumkelle herausheben.

7. Die Sauce auf 4 Teller verteilen, pro Portion 2 Knödel daraufsetzen und den Salat dazugeben. Die Röstzwiebeln und die restliche Petersilie auf die Knödel geben und servieren.