

Rezept

Vegane gebackene Laugenknödel mit Senfsauce

Ein Rezept von Vegane gebackene Laugenknödel mit Senfsauce, am 28.06.2026

Zutaten

6 Laugenstangen vom Vortag (ca. 550 g)	400 ml Sojadrink
3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie	250 g Kräuterseitlinge
Pfeffer	2 EL gemahlene Leinsamen
6 EL Bratöl	3 EL körniger Senf
200 g Sojacreme	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 36 g F, 20 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Die Laugenstangen in 1 cm große Würfel schneiden. In einem kleinen Topf 300 ml Sojadrink erhitzen und über die Laugenwürfel gießen. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen, beides zu den Laugenstangen geben, noch nicht mischen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Ein Drittel zur Seite legen, den Rest auf den Laugenwürfeln platzieren.
2. Übrige Zwiebeln schälen und in feine Halbringe schneiden. Kräuterseitlinge putzen und schräg in feine Scheiben schneiden.
3. Laugenwürfel pfeffern und kräftig durchkneten. Leinsamen unterheben. 4 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Mit leicht feuchten Händen ca. 10 flache Laugenknödel mit ca. 7 cm Ø formen. Die Knödel von jeder Seite ca. 7 Min. ausbacken.
4. Übriges Öl (2 EL) erhitzen. Zwiebeln und Pilze darin ca. 6 Min. anbraten. Senf dazugeben. Sojacreme und übrigen Sojadrink (100 ml) dazugeben, einmal aufkochen. Salzen und pfeffern. Mit Petersilie zu den Knödeln servieren.