

Semmelknödel



Zutaten:

- 300g trockenes Brot (wenn man kein trockenes hat z.B. Toast im Ofen trocknen)
- 1-2 Zwiebeln
- Petersilie (gehackt)
- 2 Esslöffel Sojamehl
- 250ml Pflanzenmilch (z.B. Soja-Reis)
- Salz (ca. 1 Teelöffel bzw. je nach Geschmack)

Zubereitung:

- Zwiebeln klein schneiden und etwas anbraten
- Brot in kleine Stücke schneiden (evtl in frischem Zustand einfacher)
- Brot mit Milch, Sojamehl und Salz vermischen und etwas einweichen lassen
- Gut Durchkneten, nach und nach Zwiebeln und Petersilie dazugeben
- Gesalzenes Wasser im Topf erhitzen
 - Wassermenge: etwa soviel, dass alle Knödel unter Wasser sind
- Knödel formen
- Knödel ins Wasser geben und ca. 12-15min ziehen lassen
 - das Wasser sollte nicht kochen, da sich die Knödel sonst vllt auflösen
- Knödel aus dem Wasser holen und abtropfen lassen