

SEMMELKNÖDEL OHNE EI

Schwierigkeit: einfach / ca. 60 Min. Arbeitszeit

Semmelknödel sind ein Klassiker und die perfekte Beilage für deftige Fleischgerichte. Martina Vogl vom [Voglhaus am Bodensee](#) serviert sie in der veganen Variante ohne Ei und als Beilage zu ihrem [Tempeh Bourguignon](#) mit kräftigem [Blaukraut](#). Ein Festessen ganz ohne tierische Zutaten.

ZUTATEN

ca. Für 4 Personen

2 EL Leinsamenschrot

1 mittlere Zwiebel

50 ml Olivenöl

2 EL Pflanzenbutter

1 Bd Petersilie, fein gehackt

300 gr Knödelbrot, altbacken (z. B. Semmeln)

200 ml warme Sojamilch

2 EL Dinkelmehl

1/2 TL geriebene Muskatnuss

1/2 TL Salz

1 TL gemahlener Kurkuma

Pfeffer
aus der
Mühle



ZUBEREITUNG

Den Leinsamenschrot in 100 ml Wasser 10 Minuten quellen lassen. Die Zwiebel in Öl und Pflanzenbutter leicht bräunen. Alle Zutaten vermengen und immer wieder gut durchkneten. Am besten schon ein paar Stunden vor dem Essen machen, dann kann der Teig richtig durchziehen.

Mit feuchten Händen zu 8-10 Knödeln formen. 25-30 Minuten am besten dampfgaren.

Gut zu wissen: Diese Semmelknödel schmecken nicht nur großartig, sondern sind auch sehr gesund, da der geschrotete Leinsamen sehr gut die enthaltene Omega-3-Fettsäure abgibt, reichlich Ballaststoffe und Eiweiß enthält. Kurkuma hat entzündungshemmende Wirkung und fördert die Verdauung durch Anregung der Magensaftproduktion.