

## Semmel-'Speck'-Knödel mit Sauce und frischem Salat

### Fleischersatz-Gericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

#### Zutaten:

400 g Semmelwürfel (od. Brötchen v. Vortag), ca. 400 ml Sojamilch, 1-2 gehackte Zwiebeln, 2-3 EL Öl, 2-3 EL geh. Blattpetersilie, 1,5 TL Salz, 1 Prs. Pfeffer, 1-2 Prs. Muskat, ca. 200 g gew. Räuchertofu (s. Bemerk.), 4 EL Sojamehl, Öl z. Anbraten. Salat z.B. aus frischem Rotkohl oder Chicorée oder Salatgurken o.ä..

---

#### Zubereitung:

Zwiebeln & Räuchertofu in etwas Öl goldbraun anrösten; Semmelwürfel in Schüssel geben & Öl, erwärmte Sojamilch, Sojamehl, Muskat, Salz/Pfeffer hinzu; alles vermischen & ca. 5 min. quellen lassen; Zwiebelstücke, Räuchertofu & Petersilie zu der Knödelmasse geben & gut durchkneten, evtl. etwas Wasser hinzugeben; die Masse ca. 20 min stehen lassen; mit feuchten Händen die Knödel formen (müssen glatte Oberfläche haben, da sie sonst beim Kochen zerfallen würden); in koch. Salzwasser (3-4 TL) geben & ca. 15 min ziehen (nicht kochen!) lassen. Sauce (siehe Variationen!) & Salat erstellen.

#### Variationen:

'Teufelssöße': Tomatensoße mit Orange & grünem Pfeffer; s. Extra-Rezept!

'Bolognaise'-Variante: aus fertigem 'Veggie-Hack' (z.B. ALDI) erstellen; s. Extra-Rezept!

'Pilzgemüse': s. Extra-Rezept!

#### Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Ergibt ca. 8-10 Knödel.

Schmeckt auch ohne 'Fleisch-Ersatz' (Räuchertofu)!

#### Links:

[www.gutekueche.at](http://www.gutekueche.at); vgl. Jérôme-Eckmeier-Variante;

Zünftige Semmelknödel ([www.veggi.es](http://www.veggi.es)); Semmelknödel & Pilzgemüse (ZDF Küchenschlacht, 29.05.17);

#### Bilder:



---