

Vegane Laugenknödel mit Zwiebelsauce

Gesamtzeit: 1 h 20 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Für die Laugenknödel:

300 g Laugenbrötchen oder Laugengebäck (vegan)

250 ml Pflanzliche Milch

2 Stück(e) Leinsamen-Eier (Zutaten weiter unten)

1 Stück(e) Zwiebel (fein gehackt)

1 Stück(e) Knoblauchzehe (fein gehackt)

50 g Pflanzliche Butter

1 Esslöffel Petersilie (gehackt)

Nach Belieben Salz und Pfeffer

Nach Belieben Muskatnuss

Für die Leinsamen-Eier:

2 Esslöffel Rinatura Leinsamen geschrotet Bio

6 Esslöffel Wasser

Für die Zwiebelsauce:

2 Stück(e) Zwiebeln (groß - in feine Ringe geschnitten)

2 Esslöffel Rapskernöl

1 Esslöffel Mehl

250 ml Wasser

1 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

100 ml Pflanzliche Sahne (optional)

Salz, Pfeffer

Zucker (optional)

Vegane Laugenknödel mit Zwiebelsauce

1. Die geschroteten Leinsamen mit Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen. Für etwa 5-10 min stehen lassen, bis sie eine gelartige Konsistenz annimmt.

Laugenbrötchen oder das Laugengebäck in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die pflanzliche Milch erwärmen, über die Laugenbrötchenwürfel gießen und einweichen lassen, bis die Brötchen die Flüssigkeit aufgesogen haben.

In einer Pfanne die pflanzliche Butter erhitzen und die fein gehackte Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig dünsten. Die gedünstete Zwiebel-Knoblauch-Mischung zu den Laugenbrötchen geben.

Die vorbereiteten "Leinsamen-Eier", gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack hinzufügen. Alles gut vermischen, bis eine formbare Masse entsteht. Falls die Masse zu trocken ist, noch etwas

pflanzliche Milch hinzufügen. Die Masse etwa 15 min. ruhen lassen.

Aus der Masse dann Knödel von etwa 5-6 cm Durchmesser formen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht köchelt. Laugenknödel im Wasser für ca. 15-20 min. kochen, bis sie gar sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

Die Zwiebelringe in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun anbraten. Das Mehl über die angebratenen Zwiebeln streuen und kurz anschwitzen lassen. Die Gemüsebrühe (dafür das Wasser mit dem Bouillon vermischen) langsam hinzugießen und dabei kräftig umrühren.

Die Sauce einige Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Falls gewünscht, die pflanzliche Sahne unterrühren und nochmals kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und falls nötig mit einer Prise Zucker abschmecken.

Die Laugenknödel auf einem Teller anrichten und mit der warmen Zwiebelsauce übergießen. Nach Belieben mit frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren. Dazu passt ein frischer grüner Salat oder gedünstetes Gemüse als Beilage.