

Herzhafte Laugenknödel mit Rahmwirsing und Röstzwiebeln

Diese herzhaften Laugenknödel mit Rahmwirsing und Röstzwiebeln machen aus einfachem Laugengebäck ein kräftiges veganes Hauptgericht. Die Knödel werden mit Petersilie und Muskat gewürzt, sanft gegart und anschliessend kurz goldbraun angebraten. Dazu gibt es Wirsing in einer cremigen, leicht senfigen Sauce. Seine feine Kohlnote passt hervorragend zu den würzigen Laugenknödeln. Selbst gemachte Röstzwiebeln bringen Süsse, Röstaromen und den nötigen Crunch. Das Gericht eignet sich besonders für kühlere Tage und lässt sich gut vorbereiten. Die Knödel können bereits einige Stunden vorher geformt und erst kurz vor dem Essen gegart werden.

4–6 Portionen | 65 Min. | 17 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Laugenbrötchen oder Laugenbrezeln (vom Vortag, in etwa 1 cm grosse Würfel geschnitten)
- 350 ml Sojadrink (ungesüsst)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 EL Rapsöl
- 25 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 60 g Speisestärke
- 0.25 TL Muskatnuss (frisch gerieben)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 0.25 TL Salz (bei stark gesalzenem Laugengebäck weglassen)
- 2 EL Rapsöl (zum Anbraten)
- 800 g Wirsing (Strunk entfernt, Blätter in breite Streifen geschnitten)
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Sojacuisine
- 150 ml Gemüsebouillon
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer (zum Abschmecken)
- 3 Zwiebeln (halbiert und in sehr feine Streifen geschnitten)
- 2 EL Mehl
- 4 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- 01 Laugenbrot einweichen: Laugenwürfel in eine grosse Schüssel geben. Sojadrink erhitzen, bis er deutlich warm ist, aber nicht kocht. Gleichmässig über das Laugenbrot giessen, vorsichtig vermengen und 15 Minuten ziehen lassen.
- 02 Zwiebeln anschwitzen: 1 fein gewürfelte Zwiebel in 2 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten weich und glasig braten. Zusammen mit Petersilie, Speisestärke, Muskat und Pfeffer zur Laugenmasse geben.
- 03 Knödelmasse fertigstellen: Alles mit den Händen gründlich, aber nicht völlig glatt vermengen. Die Masse soll gut zusammenhalten und noch erkennbare Brotstücke enthalten. Falls sie sehr weich ist, 1 bis 2 EL zusätzliche Speisestärke einarbeiten. Abschmecken und nur bei Bedarf salzen.
- 04 Knödel formen: Mit angefeuchteten Händen 10 bis 12 kompakte Knödel formen. Einen kleinen Probeknödel zurückbehalten.
- 05 Röstzwiebeln braten: Zwiebelstreifen mit Mehl und einer Prise Salz vermengen. 4 EL Rapsöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze 10 bis 12 Minuten unter häufigem Wenden goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 06 Rahmwirsing beginnen: Für den Wirsing 1 EL Rapsöl in einem grossen Topf erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel 3 Minuten glasig braten. Wirsing hinzufügen und unter Rühren 4 bis 5 Minuten zusammenfallen lassen.
- 07 Wirsing cremig garen: Gemüsebouillon und Sojacuisine angiessen. Dijon-Senf und Muskat einrühren. Offen bei mittlerer Hitze 10 bis 12 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist, aber noch etwas Biss hat und die Sauce leicht eingedickt ist. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 08 Knödel garen: Einen grossen Topf mit Salzwasser zum leichten Sieden bringen. Zuerst den Probeknödel hineingeben und etwa 8 Minuten gar ziehen lassen. Hält er stabil zusammen, die restlichen Knödel portionsweise 10 bis 12 Minuten im nur leicht siedenden Wasser garen. Falls der Probeknödel zerfällt, vor dem Garen der restlichen Knödel noch etwas Speisestärke in die Masse einarbeiten.

-
- 09 Knödel anbraten: Gegarte Knödel vorsichtig herausheben und kurz abdampfen lassen. 2 EL Rapsöl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Knödel rundherum 5 bis 7 Minuten goldbraun anbraten.
- 10 Anrichten: Rahmwirsing auf Teller verteilen und die gebratenen Laugenknödel daraufsetzen. Grosszügig mit den knusprigen Röstzwiebeln bestreuen und sofort servieren.