



Semmelknödeln

Zutaten:

- 1 Zwiebel - kleinwürfelig geschnitten
- etw. Öl
- 200 g vegane Dinkel Semmelwürfel
- 250 ml Hafermilch - lauwarm
- 50 g Mehl
- 1 EL Kichererbsenmehl
- Petersilie - gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

1. Semmelwürfel in einer Schüssel mit der lauwarmen Hafermilch vermischen und ca. 15 Minuten quellen lassen
2. Zwiebel in einer Pfanne glasig anschwitzen
3. Mehl, Zwiebel u. Petersilie in die Semmelmasse untermischen
4. mit angefeuchteten Händen gleich große Knödel formen
5. In siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen lassen