Vegane Spinat-Semmel-Knödel mit frischem Salat

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Brötchen vom Vortag	8 St.
Haferdrink Barista	500 ml
Zwiebeln, rot	2 St.
Blattspinat	100 g
Margarine, vegan	6 EL
Speisestärke	4 EL
Muskatnuss, gemahlen	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paniermehl	4 EL
bunter Blattsalat	1 St.
Cherrytomaten Mix	150 g
Radieschen	0.5 Bund
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Salatschleuder, Schaumlöffel

1. Brötchen grob würfeln und nebeneinander in eine flache Schale legen. In einem Topf Haferdrink Barista erhitzen und so viel über die Brötchenwürfel gießen, bis alle knapp damit getränkt sind. Abkühlen und durchziehen lassen.

2. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Blattspinat gründlich waschen und abtropfen lassen. In einer Panne 2 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln ca. 2 Min. anschwitzen, Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen.

3. Brötchen leicht ausdrücken und in einer Schüssel Brötchen, Speisestärke, Zwiebeln, Spinat, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Wenn die Masse zu weich ist, löffelweise Paniermehl zufügen. Mit angefeuchteten Händen daraus 8–10 Knödel formen.

4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Knödel im siedenden Wasser ca. 20 Min. zugedeckt auf niedriger Stufe gar ziehen lassen. Anschließend Spinat-Semmel-Knödel mithilfe einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

5. In einer Pfanne 4 EL Margarine auf mittlerer Stufe schmelzen, 2 EL Paniermehl zugeben und auf kleiner Stufe ca. 8 Min. langsam braun werden lassen.

6. Blattsalat vom Strunk zupfen, waschen und trocken schleudern. Cherrytomaten waschen und halbieren. Radieschen waschen, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel Blattsalat, Cherrytomaten, Radieschen mit Olivenöl und hellem Balsamicoessig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Salat auf Teller verteilen, Knödel darauf anrichten und mit brauner Margarine servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	594 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	27 g