

Vegane Hascheeknödel mit Sauerkraut (4 Personen)



Rezept Kartoffelknödel

Zutaten

1 kg mehliges Kartoffel
100 g Grieß
100 g Stärkemehl
Salz
50g Räuchertofu
50 g Grünkern, geschrotet
1 Zwiebel
Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran, Öl

Zubereitung

Kartoffel kochen, schälen und fein zerstampfen, etwas auskühlen lassen, Grieß, Stärkemehl und Salz dazu, gut verkneten, zur Seite stellen.

Grünkern schroten, diesen mit etwas Öl in einem Topf anrösten und mit 100 g Wasser aufgießen und weich kochen lassen. Zwiebel schälen, klein schneiden, Räuchertofu fein reiben, beides in Öl anrösten, würzen und weichen Grünkern dazu, abschmecken und auskühlen lassen.

Mit feuchten Händen Teig zu Knödel formen und in die Mitte etwas Fülle geben und wieder mit Teig verschließen. Die Knödel in kochendes Wasser geben und bei schwacher Hitze ca. 10 min ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit Schaumlöffel herausgeben und auf Sauerkraut servieren!

Rezept Sauerkraut

Zutaten

½ kg Sauerkraut

1 Zwiebel, kleine Knoblauchzehe, Öl

½ Suppenwürfel

2 dag Alsan, 2 dag Mehl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Öl anrösten, Sauerkraut dazu und mit etwas Wasser aufgießen, Suppenwürfel dazu und aufkochen. In der Zwischenzeit Alsan in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl dazu und anschwitzen, zum Sauerkraut geben und kurz aufkochen, mit Gewürzen abschmecken.