

SPINATKNÖDEL VEGAN



Semmelknödel und Brezenknödel kennt jeder, aber Spinatknödel sind dann doch etwas seltener in der Küche anzutreffen. Mit einer [Pilzsoße](#) und einem reichlichen Salat sind diese eine ausreichende Mahlzeit.

Küchengerät: **Thermomix TM 31**

Zusätzliche Utensilien: **Topf, Schaumkelle, Schneidebrett**

Schwierigkeit: **etwas aufwendig**

Portionen: **4**

Zubereitungszeit: **30 Minuten**

Kochzeit: **6 Minuten**

Ruhezeit: **15 Minuten**

Kochzeit Knödel: **20 Minuten**

Ernährung: **Vegan**

Zutaten:

- 450 g Tiefkühl Rahmspinat
- 80 g Simply V Genießerscheiben
- 350 g alte Semmel
- 1 Zwiebel
- 30 g pflanzliche Margarine
- 300 g Haferdrink
- 20 g Ei Ersatz (Bio Zentrale)
- etwas Muskat
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zutaten Knödel kochen:

- 2 Liter Wasser
- 1 EL Salz

Zubereitung:

1

Den Tiefkühl Rahmspinat auftauen lassen.

2

Die Geniesserscheiben in Stücken in den **Mixtopf** geben und für **10 Sekunden** auf **Sstufe 6** zerkleinern, umfüllen.

3

Die Semmel in grobe Stücke schneiden und auf zweimal im **Mixtopf** für **10 Sekunden** auf **Stufe 6** zerkleinern. Die Zeit und die Geschwindigkeit sind abhängig vom Alter, also wie trocken die Semmel sind. Die zerkleinerten Semmel in eine größere Schüssel umfüllen, denn dazu kommen nachher noch die weiteren Zutaten.

4

Die Zwiebel putzen und halbiert in den **Mixtopf** geben. Für **5 Sekunden** auf **Stufe 5** zerkleinern. Die Margarine zugeben und für **3 Minuten** auf **Varoma** auf **Stufe 2** dünsten.

5

Den aufgetauten Rahmspinat, Haferdrink, Ei Ersatz, Geniesserscheiben, Muskat, Salz und Pfeffer zugeben. Dies nun für **3 Minuten** bei **37 °C** auf **Stufe 2** erhitzen.

6

Diese Masse nun zu den zerkleinerten Semmel geben und alles **gründlich mischen**, was ich am liebsten mir den Händen mache. So bekommt man auch gleich ein Gefühl, ob die Masse zu feucht oder zu trocken ist.

7

Es ist von Vorteil die Masse für **15 Minuten** ruhen zu lassen. Dadurch zieht diese gut durch.

8

Mit **nassen Händen** nehme ich jeweils eine passende Menge von der Masse ab und forme einen schönen **runden Knödel**. Diese lege ich auf eine große Unterlage und falls ich die Knödel erst später kochen will, decke ich diese mit einem feuchten Tuch ab. So lassen sich die Knödel auch Stunden vorher zubereiten.

9

Ich koche Knödel traditionell im **Topf**. Es geht natürlich auch mit dem **Thermomix** im **Varoma**. Gut, ich schnappe mir einen großen **Topf**, gebe das Wasser hinein und bringe dieses zum Kochen. Erst wenn das Wasser kocht, gebe ich das Salz dazu.

10

So das Wasser kocht und das Salz ist drin, fehlen noch die **Knödel**. Vorsichtig, am besten mit einer **Schaumkelle** gebe ich die Knödel in das kochende Wasser. Ich warte noch, bis alle Knödel im Wasser sind und dieses auch wieder kocht. Erst danach reduziere ich die Hitze so weit, dass die Knödel nur noch im **heißen Wasser ziehen**. Nach **20 Minuten** sind die Knödel fertig.