



WWF zum Anbeißen

# Linsen-Semmelknödel

Semmelknödel sind definitiv ein Klassiker zur Resteverwertung. Aber gut knödeln lässt sich nicht nur mit Semmeln, sondern z. B. auch mit Baguette, Ciabatta, Toastbrot oder Laugengebäck. Um dem klassischen Rezept ein bisschen Neues mitzugeben, wurden in dieser Zubereitungs idee noch Linsen mitverarbeitet, die den Knödeln einen schönen kernigen Geschmack verleihen. Und anstelle von Eiern und Kuhmilch empfiehlt das Rezept die Verwendung von Sojamilch und Speisestärke. Somit ist das Rezept vegan. Nun kann losgeknödelt werden!



## Zutaten:

-  250 g Weißbrot vom Vortag
-  70 g Berglinsen (gekochte Menge: 150 g)
-  1 Zwiebel
-  1–2 EL Sonnenblumenöl
-  350 ml Sojamilch
-  ½ EL Speisestärke
-  50 g Butter oder Margarine
-  1 EL Majoran, getrocknet
-  Salz
-  Muskat



## Tipp

Angebraten am nächsten Tag schmecken die Knödel am besten! Und falls es zu viele geworden sind, kann man sie auch einfach einfrieren.

## Zubereitung

1. Berglinsen in Salzwasser oder Gemüsebrühe weichkochen.
2. Weißbrot in Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
3. Zwiebel schälen und in Sonnenblumenöl 2–3 Minuten glasig andünsten. Dann zu den Brotwürfeln geben.
4. Butter in der Pfanne kurz zergehen lassen und ebenfalls zu den Brotwürfeln schütten.
5. Ein kleines bisschen von der Sojamilch nehmen und die Speisestärke darin auflösen. Zusammen mit der restlichen Sojamilch in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben.
6. Majoran, 1 TL Salz und etwas Muskat hinzufügen und alles mit den Händen vermischen.
7. ½ Stunde stehen lassen.
8. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
9. Die Knödelmasse mit feuchten Händen zu Knödeln formen. Die Masse ergibt je nach Größe ca. 10–11 Knödel.
10. Die Knödel ins kochende Wasser legen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
11. Rausfischen und anrichten.



Guten Appetit!

Getreideerzeugnisse stehen nach Obst und Gemüse auf dem dritten Platz der am meisten weggeschmissenen Lebensmittel. Unfassbare 2 Millionen Tonnen dieser „Wegwerfartikel“ – meist Brot- und Backwaren – ließen sich aber vermeiden, wenn alle grundsätzlich sorgsamer mit den kostbaren Lebensmitteln umgehen würden. Die WWF-Rezepte beweisen: Altes Brot ist köstlich, wenn man weiß, wie man mit ihm umgeht und was man aus ihm machen kann.

Weitere Infos unter: WWF – Das große Wegschmeißen