



Vegane Kaspres-Knödel mit Apfel-Sauerkraut

Zeit gesamt
🕒 55min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brötchen vom Vortag	8 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Margarine, vegan	6 EL
Haferdrink Barista	500 ml
Speisestärke	4 EL
Vemondo Reibegenuss	150 g
Muskatnuss, gemahlen	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paniermehl	4 EL
Äpfel, rot	4 St.
Öl	1 EL
Sauerkraut	810 g

Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. Brötchen grob würfeln und nebeneinander in eine flache Schale legen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln ca. 2 Min. anschwitzen, mit Haferdrink Barista ablöschen und erhitzen. So viel Haferdrink-Mischung über die Brötchenwürfel gießen, bis alle knapp damit getränkt sind. Abkühlen und durchziehen lassen.
2. Brötchen leicht ausdrücken und in einer Schüssel Brötchen, Speisestärke, Zwiebeln, Reibegenuss, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Wenn die Masse zu weich ist, löffelweise Paniermehl zufügen. Mit angefeuchteten Händen daraus 8–10 Knödel formen.
3. 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 Knödel mithilfe einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
4. 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.
5. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Apfelwürfel ca. 2–3 Min. anschwitzen. Sauerkraut zugeben und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen.

6. Apfelsauerkraut auf Teller verteilen, Knödel darauf anrichten und mit brauner Margarine servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Um dem Sauerkraut einen schönen Farbton zu verleihen, kann zu den Äpfeln etwas vorgekochte rote Bete gegeben werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	822 kcal
Kohlenhydrate	118 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	36 g