



## Serviettenknödelrolle



### Zutaten für 1 Knödelrolle

- 300 g Semmelwürfel
- 250 ml Hafermilch – je trockener die Brösel, desto mehr Milch
- 3 El Sojamehl, ggf. Kartoffelstärke
- 2 El geh. Petersilie
- Ger. Muskatnuss
- Etwas Schabzigerklee (nach Geschmack)
- 1 kl. Zwiebel
- Etwas Kokosöl zum anbraten der Zwiebel

Sabine Lippertz  
Vorm Eickerberg 72  
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>  
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>  
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>  
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>  
[instagram: enjoy\\_plants](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved



Die Semmeln bzw. Brötchen halbieren und in kleine Stücke bzw. Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, die harten Stiele entfernen und die Blätter klein hacken. 250 ml Hafermilch abmessen.

In eine große Rührschüssel 3 EL Sojamehl mit 6 EL der abgemessenen Hafermilch zu einer sämigen Masse verrühren. Die Brotwürfel dazu geben und alles zusammen mit der restlichen Hafermilch übergießen. Frische Muskatnuss drüber reiben, Schabziger Klee und etwa 2 TL Kräuter-Salz dazugeben. Mit der Hand grob vermischen und während des nächsten Arbeitsschrittes einweichen lassen.

Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit heißem Fett anrösten. Wenn die Zwiebelstückchen glasig sind und an manchen Stellen leicht anfangen dunkler zu werden, die gehackte Petersilie dazu geben und rasch durchmengen. Die angeröstete Zwiebel-Petersilienmischung ebenfalls in die Rührschüssel geben.

Eine längliche Rolle von ca. 34 cm formen, in ein Küchenhandtuch (Achtung, gründlich durchwaschen, falls das Waschmittel mit Duftstoffen versehen war) einwickeln, die Enden zu binden und in den Dampfgarer für ca. 30 Min. In Scheiben schneiden und ggf. noch in der Pfanne anrösten.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------