



## Serviettenknödelrolle



### Zutaten für 1 Knödelrolle (für 4-6 Pers. bei einem 3 Gänge Menü)

- 300 g Semmelwürfel
- 250 ml Hafermilch – je trockener die Brösel, desto mehr Milch
- 3 Ei Sojamehl, ggf. Kartoffelstärke
- 2 Ei geh. Petersilie (alternativ gehen auch Brennnessel)
- Ger. Muskatnuss
- Etwas Schabzigerklee (nach Geschmack) ich mag am liebsten den von der Firma Heuschrecke)
- 1 kl. Zwiebel
- Etwas Kokosöl zum Anbraten der Zwiebel

Sabine Lippertz  
Hasenbergstraße 5  
53902 Bad Münstereifel  
c./o.Lebenshof Auenland

<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)

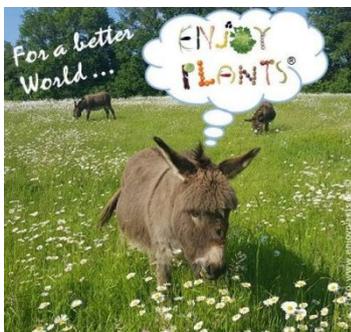
Copyright @ All Rights Reserved



- ✓ Semmeln/Brötchen in Würfel schneiden
- ✓ Zwiebeln putzen + fein würfeln
- ✓ Petersilie waschen, die harten Stiele entfernen und die Blätter klein hacken.
- ✓ 250 ml Hafermilch abmessen.
- ✓ 3 EL **Sojamehl** mit 6 EL der abgemessenen **Hafermilch** zu einer sämigen Masse verrühren
- ✓ **Frische Muskatnuss** drüber reiben, **Schabziger Klee** und **etwa 2 TL Kräuter-Salz** unterrühren
- ✓ **Brotwürfel** dazu geben und alles zusammen mit der **restlichen Hafermilch** übergießen
- ✓ Mit der Hand grob vermischen und während des nächsten Arbeitsschrittes einweichen lassen.
- ✓ **Zwiebelwürfel 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 unter die Brötchenmasse 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, am nächsten Tag kann man sie prima noch in der Pfanne anrösten.

*Extra Tipp: sie lassen sich auch super einfrieren*

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland	<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
---	--	---------------------------------



Sabine Lippertz  
Hasenbergstraße 5  
53902 Bad Münstereifel  
c./o.Lebenshof Auenland

<http://enjoyplants.de>  
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>  
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>  
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved