



## Kaspressknödel

### Zutaten für 4 Personen:

6 Stück alte Semmeln  
300 g Vegourmet Jeezo Intens  
200 ml Haferdrink  
100 ml Hafercuisine  
1 EL Petersilie gehackt  
6 EL Dinkelmehl Typ 603  
2 EL Lupinenmehl + 2 EL Wasser  
20 g Teutoburger Rapsöl mit Butteraroma  
2 TL Hefeflocken  
2 EL Gemüsebrühe + 2 L Wasser zum kochen

### Zubereitung:

Die Semmeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Haferdrink und die Hafercuisine zusammen in einem kleinen Topf erwärmen, darin 50 g Vegourmet Jeezo Intens schmelzen lassen. Über die Semmelwürfel gießen. Das Lupinenmehl mit dem Wasser in einer kleinen Schüssel verühren. 150 g Jeezo Intens reiben zusammen der Lupinenmehl-Mischung, der gehackten Petersilie, dem Dinkelmehl, Salz und Pfeffer aus der Mühle zu den Semmeln geben. Alles gut vermengen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Aus der Masse kleine runde Knödel formen und mit der Hand etwas flachdrücken. Die Knödel mit dem Teutoburger Rapsöl - Butteraroma von beiden Seiten Goldbraun braten. In der Zwischenzeit 2 Liter Wasser mit Gemüsebrühe und 50 g Vegourmet Jeezo Intens zum kochen bringen, die Hitze reduzieren. Die Pressknödel darin 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Die Pressknödel mit der Gemüsebrühe in einem tiefen Teller servieren. Mit frischer Petersilie garnieren

**TIPP:** Der Käse kann auch komplett weggelassen werden. Dafür einfach die Gemüsebrühe, den Drink und die Cuisine einfach ohne den Käse aufkochen und erwärmen. In die Semmelmasse einfach 100g gewaschenen und kleingeschnittenen Spinat untermischen