



 Drucken

# Glutenfreie und vegane Kürbis-Polenta Knödel mit gebratenem Gemüse

## Zutaten

- Knödel (für circa 15 Stück)
- 600 g Hokkaido Kürbis (ohne Kerne)
- 140 g Polenta

- 50 g vegane Reibekäse-Alternative
- 90 g Kokos Joghurt-Alternative
- 140 g Reismehl
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 2 EL Mandelmilch
- 1 EL Öl
- 2 EL getrockneter Oregano

Außerdem

- 50 g Kürbiskerne für die Ummantellung
- 30 g Reibekäse-Alternative für die Ummantellung

Gebratenes Gemüse

- 1 Brokkoli
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 2 EL Öl
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL glutenfreie Sojasoße
- 100 ml Wasser
- Salz und Pfeffer nach Bedarf

## Anleitungen

Knödel

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Hokkaido Kürbis in Würfel schneiden, auf ein Backpapier geben und im Ofen backen, bis der Kürbis weich geworden ist. Danach den Kürbis pürieren. Für das Rezept brauchst du 200 g vom Kürbispüree.
3. Polenta, Gewürze und Kokos Joghurt-Alternative in eine Schüssel geben.
4. Kürbispüree, Mandelmilch, Öl und Reibekäse-Alternative dazu geben.
5. Mit einem Löffel vermengen und die Masse für 30 Minuten kalt stellen.
6. Danach nach und nach das Reismehl untermengen, bis der Teig fester und formbar wird.
7. Aus dem Teig Knödel formen.
8. Die Knödel in siedendes Wasser geben und für circa 10-12 Minuten garen, bis sie oben schwimmen.
9. Die Kürbiskerne grob hacken und mit den 30 g Reibekäse-Alternative vermengen. Die Knödel abschöpfen, in die Kürbiskern-Mischung geben und darin wälzen, bis die Knödel ummantelt sind.

Gebratenes Gemüse

1. Zucchini und Karotten klein schneiden, Brokkoli in kleine Stücke brechen.
2. Das Gemüse in 2 EL Öl andünsten, mit Ahornsirup und glutenfreier Sojasoße ablöschen.
3. Das Wasser dazu geben, den Deckel auf die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
4. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Knödel servieren.