

The logo for 'LAND-LEBEN' features a stylized landscape with a red-roofed house, green hills, and a blue sky with a white cloud, all enclosed in a circular frame.

Mediterrane Tomaten Semmelknödel mit Zucchini

Urlaubsfeeling bitte! Wir reisen zumindest kulinarisch in den Süden und servieren mediterrane Tomaten-Semmelknödel mit Zucchini auf buntem Salat mit italienischem Dressing. Der neu interpretierte Knödelklassiker schmeckt übrigens nicht nur warm, sondern auch kalt ganz herrlich und ist damit der ideale Büro-Lunch für den nächsten Tag.

Ein Meal-Prep-Rezept a la minute: die Tomaten Semmelknödel lassen sich ideal einfrieren oder halten im Kühlschrank einige Tage. Und für mehr Abwechslung am Teller sind die mediterranen Knödel vielseitig kombinierbar. Ob mit einer feinen Rahmsoße, herausgebraten mit Eiern oder würzigem Ofengemüse – garantiert für jeden Geschmack was dabei.



Rezept

Menge: 4 Portionen

Dauer: 40 Minuten

Zutaten:

Für die Tomaten Knödel:

- 1 Pkg. **LAND-LEBEN BIO Dinkel Semmelwürfel** (entspricht 200 g)
- 175 ml Milch
- 2 Eier (Größe L)
- 1 kleine Zucchini
- 5 EL Tomatenmark
- 3 EL Mehl
- 60 g Parmesan
- 1 gehäufter TL mediterrane Kräuter
- Salz & Pfeffer

Für den Salat:

- 4 große Fäuste gemischter Salat
- 150 g Cherrytomaten
- 200 g Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Walnüsse
- Etwas Parmesan
- Pinienkerne

Für das italienische Dressing:

- 1 Zehe Knoblauch
- 4 EL Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Etwas mediterrane Kräuter

Zubereitung:

Für die Tomaten-Knödel:

Die **BIO Dinkel-Semmelwürfel** mit der Milch und den Eiern vermengen. Die Zucchini waschen und klein würfeln. Mit dem Tomatenmark, Mehl, Parmesan, Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer homogenen Masse kneten.

Anschließend mit feuchten Händen Knödel formen und diese in reichlich siedendem, gesalzenem Wasser je nach Größe für 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat und die Cherrytomaten waschen. Die Champignons in Scheiben geschnitten in Olivenöl kurz rösten.

Für das italienische Dressing den Knoblauch fein hacken und mit den restlichen Zutaten glattrühren.

Den Salat mit den Cherrytomaten, gerösteten Champignons, Nüssen, Pinienkernen und Parmesan anrichten. Mit etwas Dressing abschmecken und gemeinsam mit den warmen Tomaten Semmelknödeln servieren.