

Rezept

Vegane Bockwurst

Ein Rezept von Vegane Bockwurst, am 20.04.2024

Zutaten

70 g Tofu (natur)	2 EL neutrales Öl
2 EL Tomatenmark	2 TL mittelscharfer Senf
2 - 3 TL Liquid Smoke	½ TL Hefeextrakt
½ TL frisch geriebene Muskatnuss	1 TL granuliert Zwiebeln
1 TL granulierter Knoblauch	1 TL Ingwerpulver
½ TL gemahlener Koriander	1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL Salz	¼ TL gemahlener Pfeffer
¼ TL Guarkernmehl	100 g Glutenpulver

Außerdem:

Topf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Würste (ca. 450 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen, zerbröckeln und mit 200 ml kaltem Wasser, Öl, Tomatenmark, Senf und Liquid Smoke in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer geben. Hefeextrakt, Muskatnuss, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Guarkernmehl dazugeben. Alles fein pürieren.
2. Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Die Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 15 cm langen Wurst formen und doppelt in Alufolie einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.
3. In einen Topf mit Dampfgareinsatz 2-3 cm hoch Wasser füllen und aufkochen. Die Hitze herunterschalten und das Wasser bei schwacher Hitze sieden lassen. Die Würste im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 40 Min. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen. Herausnehmen, aus der Alufolie wickeln und sofort servieren.