Rezept

Vegane Bratwurst

Ein Rezept von Vegane Bratwurst, am 02.06.2025

Zutaten

70 g	Tofu (natur)
½ TL	Hefeextrakt
¼ TL	frisch geriebene Muskatnuss
½ TL	granulierter Knoblauch
½ TL	gemahlener Piment
2 TL	Salz
¼ TL	Guarkernmehl
2 EL	neutrales Öl
½ TL	getrockneter Majoran
½ TL	granulierte Zwiebeln
½ TL	gemahlener Kümmel
1 Msp.	Cayennepfeffer
¼ TL	gemahlener Pfeffer
100 g	Glutenpulver

Außerdem:

Topf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Würste (ca. 350 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. Das Öl und 160 ml kaltes Wasser hinzufügen. Hefeextrakt, Majoran, Muskatnuss, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel, Piment, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Guarkernmehl dazugeben. Alles schaumig 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. Die Würste einzeln jeweils doppelt in Alufolie fest 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 abkühlen lassen. Bis zur Zubereitung im Kühlschrank aufbewahren.