Rezept

Vegane Brotzeitwurst à la Lyoner

Ein Rezept von Vegane Brotzeitwurst à la Lyoner, am 06.06.2025

Zutaten

100 g	Tofu
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Tomatenmark
½ TL	getrockneter Majoran
½ TL	granulierte Zwiebeln
½ TL	gemahlener Kardamom
2 TL	Salz
½ TL	Guarkernmehl
50 ml	Rote-Bete-Saft
40 ml	neutrales Öl
½ TL	Hefeextrakt
½ TL	frisch geriebene Muskatnuss
½ TL	granulierter Knoblauch
½ TL	gemahlener Koriander
½ TL	gemahlener Pfeffer
100 g	Glutenpulver

Außerdem:

Topf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Wurst (ca. 350 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 885 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 5 Tage

Zubereitung

1. Tofu abtropfen lassen und in einen Rührbecher bröckeln. 75 ml kaltes Wasser, Rote-Bete-Saft, Zitronensaft, Öl, Tomatenmark, Hefeextrakt, Majoran, Muskat, Zwiebeln, Knoblauch, Kardamom, Koriander, Salz, Pfeffer und Guarkernmehl dazugeben. Mit dem Stabmixer schaumig pürieren.

2. Glutenpulver und Tofumischung in einer Schüssel mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten (Bild 2). Aus der Masse eine Wurst von ca. 5 cm Ø formen. Die Wurst doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen (Bild 3).

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 Wurst im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 1 Std. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen (Bild 4). Wurst aus der Folie wickeln und abkühlen lassen. In Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 1 Tag durchkühlen lassen. Mit einem Messer oder der Aufschnittmaschine in Scheiben schneiden.