

## Rezept

# Vegane Chorizo

Ein Rezept von Vegane Chorizo, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>25 g</b>	Langkornreis	<b>100 g</b>	Tofu (natur)
<b>150 ml</b>	Rote-Bete-Saft	<b>1 EL</b>	Zitronensaft
<b>40 ml</b>	neutrales Öl	<b>1 EL</b>	Tomatenmark
<b>½ TL</b>	Hefeextrakt	<b>1 TL</b>	mittelscharfer Senf
<b>2 EL</b>	Rotweinessig	<b>1 TL</b>	gemahlener Kreuzkümmel
<b>1 EL</b>	rosenscharfes Paprikapulver	<b>1 EL</b>	mildes geräuchertes Paprikapulver
<b>1 TL</b>	Chiliflocken	<b>1 EL</b>	Rauchsalz
<b>½ TL</b>	granulierte Zwiebeln	<b>½ TL</b>	granulierter Knoblauch
<b>2 TL</b>	Fenchelsamen	<b>2 TL</b>	Salz
<b>½ TL</b>	Guarkernmehl	<b>100 g</b>	Glutenpulver

### Außerdem:

Topf mit Dämpffeinsatz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Wurst (ca. 450 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1025 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 10 Tage

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. Rote-Bete-Saft, Zitronensaft, Öl, Tomatenmark, Hefeextrakt, Senf und Essig dazugeben (Bild 2). Kreuzkümmel, beide Sorten Paprikapulver, Chiliflocken, Rauchsalz, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Fenchel in einem Mörser mahlen und mit Salz und Guarkernmehl in den Becher geben. Alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren (Bild 3).
3. Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Reis sowie Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Aus der Masse eine Wurst von ca. 5 cm Ø formen (Bild 4). Die Wurst doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.
4. 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.

5. Die Wurst aus der Alufolie wickeln und abkühlen lassen. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 1 Tag durchkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer oder der Aufschnittmaschine in Scheiben schneiden.