

Rezept

Vegane Fenchelsalami

Ein Rezept von Vegane Fenchelsalami, am 16.12.2025

Zutaten

2 TL Fenchelsamen	1 EL Rotweinessig
25 g Langkornreis	100 g Tofu (natur)
150 ml Rote-Bete-Saft	1 EL Zitronensaft
40 ml neutrales Öl	1 ½ EL Tomatenmark
½ TL Hefeextrakt	1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner	½ TL Rauchsatz
½ TL granuliert Zwiebeln	½ TL granulierter Knoblauch
½ TL gemahlener Koriander	½ TL Cayennepfeffer
½ TL Guarkernmehl	2 - 3 TL Salz
1 TL gemahlener Pfeffer	1 TL gelbe Senfkörner
100 g Glutenpulver	

Außerdem:

Topf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Wurst (ca. 450 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1045 kcal | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: gekühlt 10 Tage

Zubereitung

1. Im Mörser 1 TL Fenchelsamen grob zerstoßen, dann im Essig ca. 30 Min. zugedeckt ziehen lassen. Inzwischen den Reis nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Tofu abtropfen lassen und in einen Rührbecher bröckeln. Rote-Bete-Saft, Zitronensaft, Öl, Tomatenmark und Hefeextrakt dazugeben. Lorbeer und Piment in einem Mörser fein mahlen und mit Rauchsatz, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Cayennepfeffer, Guarkernmehl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren. Senfkörner und die Fenchelsamenmischung unterrühren.
3. Das Glutenpulver mit Reis und Tofumischung in einer Schüssel mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. 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.
4. In einen Topf mit Dampfgareinsatz 2-3 cm hoch Wasser füllen und aufkochen. Hitze herunterschalten und das Wasser bei schwacher Hitze sieden lassen. Wurst im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 1 Std. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen. Aus der Folie wickeln, abkühlen lassen. In Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 1 Tag durchkühlen lassen. Mit einem Messer aufschneiden.