

Rezept

Vegane Merguez

Ein Rezept von Vegane Merguez, am 26.04.2024

Zutaten

20 g Quinoa (aus dem Bioladen)	60 ml Gemüsebrühe
50 g Haferflocken	50 g Kidneybohnen (aus der Dose; abgetropft)
50 ml Rote-Bete-Saft	20 g Kichererbsenmehl (aus dem Bioladen)
2 EL Hefeflocken	1 EL Tomatenmark
2 EL Harissa (scharfe Chilipaste)	1 EL neutrales Öl
1 TL Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander
1 TL granulierter Knoblauch	1 TL mildes geräuchertes Paprikapulver
1 ½ TL Salz	

Außerdem:

Topf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Würste (ca. 280 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 10 Tage

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. Die Brühe aufkochen und die Quinoa darin zugedeckt ca. 12 Min. garen. Vom Herd nehmen und offen ca. 10 Min. quellen lassen. Haferflocken im Mixer fein mahlen.
2. Bohnen mit Rote-Bete-Saft in einem Rührbecher mit dem Stabmixer cremig pürieren. Quinoa, Kichererbsenmehl, Hafer- und Hefeflocken, Tomatenmark, Harissa und Öl unterrühren. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, geräuchertem Paprika und Salz würzen. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 16 cm langen Wurst formen und 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. Hitze herunterschalten und das Wasser bei schwacher Hitze sieden lassen. Die Würste im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 20 Min. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen. Aus der Folie wickeln und abkühlen lassen. Im Eintopf erwärmen oder anbraten.