

Rezept

Vegane Mortadella

Ein Rezept von Vegane Mortadella, am 17.12.2025

Zutaten

100 g	Tofu (natur)	75 ml	Rote-Bete-Saft
1 EL	Zitronensaft	40 ml	neutrales Öl
1 TL	Tomatenmark	½ TL	Hefeextrakt
1 TL	mittelscharfer Senf	½ TL	getrockneter Majoran
½ TL	frisch geriebene Muskatnuss	½ TL	granulierte Zwiebeln
½ TL	granulierter Knoblauch	½ TL	gemahlener Koriander
½ TL	gemahlener Kardamom	1 Msp.	Cayennepfeffer
½ TL	gemahlener Piment	½ TL	rosenscharfes Paprikapulver
1 Msp.	Zimtpulver	2 TL	Salz
½ TL	gemahlener Pfeffer	½ TL	Guarkernmehl
100 g	Glutenpulver	20 g	gehackte Pistazien

Außerdem:

Topf mit Dämpfereinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Wurst (ca. 400 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1020 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 5 Tage

Zubereitung

- Den Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. 75 ml kaltes Wasser, Rote-Bete-Saft, Zitronensaft und Öl hinzufügen. Tomatenmark, Hefeextrakt, Senf, Majoran, Muskatnuss, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Kardamom, Cayennepfeffer, Piment, Paprikapulver, Zimt, Salz, Pfeffer und Guarkernmehl dazugeben. Alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren.
- Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Die Pistazien sowie die Tofumischung hinzufügen und alles 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.
- 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.
- 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.