

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 granuliert 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 Dämpfeinsatz

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

1. 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.
2. 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.
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.
4. 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.