

## Rezept

# Vegane Salami

Ein Rezept von Vegane Salami, am 14.04.2026

## Zutaten

<b>25 g</b> Langkornreis	<b>100 g</b> Räuchertofu
<b>150 ml</b> Rote-Bete-Saft	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>40 ml</b> neutrales Öl	<b>1 ½ EL</b> Tomatenmark
<b>½ TL</b> Hefeextrakt	<b>1</b> Lorbeerblatt
<b>3</b> Pimentkörner	<b>3</b> Wacholderbeeren
<b>½ TL</b> Rauchsatz	<b>½ TL</b> granuliert Zwiebeln
<b>½ TL</b> granulierter Knoblauch	<b>½ TL</b> gemahlener Kümmel
<b>½ TL</b> gemahlener Koriander	<b>½ TL</b> frisch geriebene Muskatnuss
<b>½</b> Cayennepfeffer	<b>1 TL</b> Senfkörner
<b>½ TL</b> Guarkernmehl	<b>2 - 3 TL</b> Salz
<b>1 TL</b> gemahlener Pfeffer	<b>100 g</b> 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. 1055 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 und Hefeextrakt dazugeben. Lorbeer, Piment und Wacholder in einem Mörser fein mahlen und hinzufügen. Rauchsatz, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel, Koriander, Muskat, Cayennepfeffer, Senfkörner, Guarkernmehl, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren.
3. Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Reis und Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verarbeiten. 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. 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 Folie wickeln und abkühlen lassen. In Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 1 Tag durchkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer aufschneiden.