

Rezept

Vegane Salsiccia

Ein Rezept von Vegane Salsiccia, am 05.12.2025

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 getrocknete rote Chilischote	1 EL Olivenöl
50 ml veganer Rotwein	40 g Sojagranulat (aus dem Bioladen)
200 ml Gemüsebrühe	1 TL Fenchelsamen
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Petersilie
120 g Tofu (natur)	1 TL Salz
½ TL gemahlener Pfeffer	3 EL Speisestärke
3 EL Kichererbsenmehl (aus dem Bioladen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Würste (ca. 500 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 160 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 3 Tage

Zubereitung

1. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chili darin glasig dünsten.
2. Den Rotwein angießen und das Sojagranulat dazugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und das Sojagranulat darin bei schwacher Hitze zugesetzt ca. 15 Min. garen.
3. Inzwischen die Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter ebenfalls fein hacken.
4. Den Topf vom Herd nehmen, die Masse in eine Schüssel umfüllen. Den Tofu abtropfen lassen, fein zerkrümeln und untermischen. Fenchel, Rosmarin und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stärke und das Kichererbsenmehl mit den Händen unterkneten.
5. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 14 cm langen Wurst formen und doppelt in Frischhaltefolie wickeln. Die Würste im Kühlschrank ca. 4 Std. ruhen lassen. Zum Servieren die Würste in der Pfanne braten oder auf dem Grill zubereiten (siehe Clever zubereiten Seite 75).