Rezept

Vegane Soja-Bratwurst

Ein Rezept von Vegane Soja-Bratwurst, am 29.04.2024

Zutaten

1	Zwiebel
40 g	Sojagranulat (aus dem Bioladen)
½ TL	Hefeextrakt
1 TL	Salz
1 TL	granulierter Knoblauch
½ TL	gemahlener Pfeffer
3 EL	Speisestärke
100 g	Glutenpulver
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	mittelscharfer Senf
1 EL	gemahlener Kümmel
1 TL	gelbe Senfkörner
1 TL	getrockneter Majoran
1 TL	rosenscharfes Paprikapulver
1 EL	Sojamehl

Außerdem:

Topf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Würste (ca. 450 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: gekühlt 3 Tage

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Das Sojagranulat und die Zwiebelwürfel dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen. Vom Herd nehmen.

2. Senf und Hefeextrakt unter die Sojagranulatmischung rühren. Mit Kümmel, Salz, Senfkörnern, Knoblauch, Majoran, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Speisestärke und das Sojamehl unter die Masse arbeiten.

3. Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Sojagranulatmischung hinzufügen und alles zu einem gut formbaren Teig verarbeiten, bei Bedarf 2-4 EL kaltes Wasser unterarbeiten. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 15 cm langen Wurst formen. Die Würste einzeln jeweils 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 Würste im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 40 Min. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen. Herausnehmen, aus der Alufolie wickeln und abkühlen lassen. Zum Servieren die Würste in der Pfanne braten oder auf dem Grill zubereiten.