

Rezept

Vegane Teewurst

Ein Rezept von Vegane Teewurst, am 19.04.2024

Zutaten

2	Reiswaffeln	100 g	Tofu (natur)
1 - 2 EL	Tomatenmark	2 TL	Liquid Smoke
1 TL	granulierte Zwiebeln	½ TL	edelsüßes Paprikapulver
½ TL	mildes geräuchertes Paprikapulver	1 TL	Hefeextrakt
1/2 TL	gemahlener Kardamom	1/2 TL	Ingwerpulver
1/2 TL	frisch geriebene Muskatnuss	1 - 2 TL	Salz
1 TL	gemahlener Pfeffer	50 g	Bio-Kokosfett

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Würste (ca. 250 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 4 Tage

Zubereitung

1. Die Reiswaffeln zerbröseln und in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer geben. Den Tofu abtropfen lassen, grob zerbröckeln und mit dem Tomatenmark sowie 100 ml kaltem Wasser zu den Reiswaffeln geben. Liquid Smoke, granulierte Zwiebeln, edelsüßes und geräuchertes Paprikapulver, Hefeextrakt, Kardamom, Ingwer, Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer dazugeben.
2. Das Kokosfett in einem Topf zerlassen und dazugeben. Alles zu einer cremigen Masse pürieren. Anschließend ca. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen.
3. Die Masse halbieren, jede Hälfte zu einer ca. 10 cm langen Wurst formen. Die Würste doppelt in Frischhaltefolie wickeln und ca. 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. In der Folie im Kühlschrank aufbewahren.