Rezept

Vegane Weiße-Bohnen-Bratwurst

Ein Rezept von Vegane Weiße-Bohnen-Bratwurst, am 25.05.2025

Zutaten

1	Zwiebel
180 g	Champignons
300 g	weiße Bohnen (aus der Dose; abgetropft)
1 TL	getrockneter Majoran
1 TL	gemahlener Kümmel
½ TL	Cayennepfeffer
½ TL	gemahlener Pfeffer
50 g	Kichererbsenmehl (aus dem Bioladen)
1	Knoblauchzehe
1 EL	neutrales Öl
1 TL	Hefeextrakt
½ TL	frisch geriebene Muskatnuss
1 TL	gemahlener Piment
2 TL	Salz
½ TL	Guarkernmehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Würste (ca. 600 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: gekühlt 2 Tage

Zubereitung

1. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und hacken. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Champignons dazugeben und bei mittlerer Hitze 5-8 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

3. Die Bohnen mit der Champignon-Zwiebel-Mischung in einen hohen Rührbecher geben. Hefeextrakt, Majoran, Muskatnuss, Kümmel, Piment, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Guarkernmehl hinzufügen. Alles fein pürieren.

4. Das Kichererbsenmehl unter die Bohnenmasse rühren und alles mit den Händen zu einem formbaren Teig verkneten. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 15 cm langen Wurst formen und doppelt in Frischhaltefolie wickeln. Die Würste ca. 4 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Zum Servieren die Würste in der Pfanne braten oder auf dem Grill zubereiten.