

Rezept

Vegane Weißwurst

Ein Rezept von Vegane Weißwurst, am 30.09.2023

Zutaten

70 g Tofu (natur)	160 ml Gemüsebrühe
2 EL neutrales Öl	1 EL Zitronensaft
½ TL mittelscharfer Senf	½ TL Kräutersalz
1 TL getrockneter Majoran	1 TL Selleriesalz
1 TL granulierten Zwiebeln	½ TL Guarkernmehl
1 TL Stängel Liebstöckel	½ Bund Petersilie
100 g Glutempulver	

Außerdem:

Topf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Würste (ca. 360 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 3 Tage

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. Gemüsebrühe, Öl, Zitronensaft und Senf hinzufügen. Kräutersalz, Majoran, Selleriesalz, Zwiebeln und Guarkernmehl untermischen. Alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren. Liebstöckel sowie Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken, zur Tofumasse geben und nur kurz mit dem Stabmixer unterrühren.
2. Das Glutempulver in eine Schüssel geben. Die Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Die Wurstmasse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 12 cm langen Wurst formen und doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.
3. 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.
4. Herausnehmen, aus der Alufolie wickeln und sofort servieren. Oder die Würste abkühlen lassen, in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank aufbewahren und zum Servieren in Wasser knapp unter dem Siedepunkt ca. 5 Min. erwärmen. Dazu passen süßer Senf und Laugenbrezeln.