

Rezept

Vegane scharfe Tempehwürstchen mit Apfel-Curry-Ketchup

Ein Rezept von Vegane scharfe Tempehwürstchen mit Apfel-Curry-Ketchup, am 25.06.2026

Zutaten

FÜR DIE WÜRSTCHEN:

- | | |
|--|--|
| 100 g Sonnenblumenkerne | 1 kleine getrocknete Chilischote (ersatzweise /3 TL Chiliflocken) |
| 160 g Tempeh | 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 2 TL Schwarzkümmelsamen | 2 TL geräuchertes Paprikapulver (z. B. Paprika de la Vera; ersatzweise edelsüßes Paprikapulver) |
| 80 g Kichererbsenmehl (Bioladen) | 4 EL Sojasauce (ersatzweise Shoyu- oder Tamarisauce) |
| 50 ml Pflanzenmilch (ersatzweise Nussmilch) | 4 Zweige Thymian |
| 2 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten | |

FÜR DEN KETCHUP (CA. 450 G):

- | | |
|---|-------------------------------|
| 3 Äpfel (ca. 400 g) | 1 große Zwiebel |
| 1 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten | 3 EL Tomatenmark |
| 1 TL Madras-Currypaste (ersatzweise andere Currypaste) | Salz |
| 1 Prise Zimtpulver | 2 - 3 EL Weißweinessig |

AUSSERDEM:

- 1** Twist-off-Glas (ca. 500 ml, Inhalt, sterilisiert)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

- Für die Würstchen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Chili grob hacken, den Tempeh mit den Händen grob zerbröseln. Die abgekühlten Kerne, Chili und Tempeh mit den Gewürzen in der Küchenmaschine oder dem Blitzhacker mit der Pulse-Taste zu einer groben Masse verarbeiten. (Oder alles mit einem scharfen Messer hacken, dann die Gewürze untermischen.)
- Die Masse in eine Schüssel geben, Kichererbsenmehl, Sojasauce und Pflanzenmilch dazugeben und alles gut mischen. Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel streifen und fein hacken. Den Thymian zur Tempehmasse geben und alles mit den Händen zu einer klebrigen, homogenen Masse kneten.

3. Von der Masse 1 gehäuften EL abstechen und mittig auf ein Stück Frischhaltefolie (25 cm lang) legen. Mit feuchten Händen grob zu einem 7 cm langen Rolle (ca. 1 1/2 cm Ø) formen. Die Folie wie einen Bonbon fest einrollen und an den Seiten verzwirbeln, sodass ein Würstchen entsteht. Auf diese Weise 12 Würstchen herstellen. Die Würstchen 40 Min. zugedeckt über Wasserdampf (im Dampfgarer oder im Topf mit Dämpfeinsatz) garen, abkühlen lassen und aus der Folie wickeln.

4. Inzwischen für den Ketchup die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

5. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin bei starker Hitze ca. 1 Min. andünsten. Tomatenmark und Currypaste dazugeben und unter Rühren 1 Min. mitdünsten. Die Äpfel, 2 TL Salz und 250 ml Wasser dazugeben und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann alles pürieren und mit Essig und 1 Prise Zimtpulver abschmecken. Den Ketchup in das Glas füllen.

6. Kurz vor dem Servieren 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würstchen darin rundherum 3 - 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Würstchen mit dem Ketchup servieren.