Rezept

Vegane türkische Knoblauchwurst (Sucuk)

Ein Rezept von Vegane türkische Knoblauchwurst (Sucuk), am 12.06.2025

Zutaten

- **80 g** Tofu (natur)
- **6-8** Knoblauchzehen (ca. 40 g)
- **½ TL** schwarze Pfefferkörner
- **1 EL** rosenscharfes Paprikapulver
- **2 TL** Rauchsalz (ersatzweise mildes geräuchertes Paprikapulver)
- **2 EL** neutrales Öl
- **½ TL** Guarkernmehl
- **1 EL** mittelscharfer Senf
- **1 TL** gelbe Senfkörner
- **3 EL** edelsüßes Paprikapulver
- **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel
- **1 TL** Salz
- **½ TL** Zucker
- **200 ml** Rote-Bete-Saft
- **160 g** Glutenpulver

Außerdem:

Topf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Würste (ca. 500 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal | **Haltbarkeit** gekühlt 10 Tage

Zubereitung

1. Tofu in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Senf dazugeben, Knoblauch schälen und dazupressen. Senf- und Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und mit beiden Sorten Paprikapulver, Kreuzkümmel, Rauchsalz, Salz und Zucker unter den Tofu rühren. Öl, Rote-Bete-Saft und Guarkernmehl mit den Quirlen des Handrührgeräts unterrühren.

2. Glutenpulver und Tofumischung in einer Schüssel mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 10 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. 50 Min. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen. Aus der Folie wickeln und abkühlen lassen. Passt gebraten zu Döner, ungebraten in Aufläufe oder Eintöpfe.