

Rezept

Veganer Leberkäse

Ein Rezept von Veganer Leberkäse, am 28.06.2026

Zutaten

12 EL Haferflocken	650 g Tofu (natur)
200 ml Pflanzenmilch	4 TL gekörnte Gemüsebrühe
4 EL Speisestärke	2 TL Guarkernmehl
2 EL neutrales Öl	2 EL Agavendicksaft
4 EL Tomatenmark	2 TL mittelscharfer Senf
2 TL granulierter Knoblauch	2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Piment	1 TL Ingwerpulver
1 TL gemahlener Kardamom	1 TL frisch geriebene Muskatnuss
4 EL Sojasauce	2 TL Hefeextrakt
2 EL Sojamehl	4 EL Rote-Bete-Saft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform von 25 cm Länge (ca. 10 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal | **Haltbarkeit** Haltbarkeit: gekühlt 4 Tage

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Haferflocken in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer fein mahlen. Tofu abtropfen lassen und dazubröckeln (Bild 2). Die Pflanzenmilch mit der Brühe verrühren und hinzufügen.
2. Speisestärke, Guarkernmehl, Öl, Agavendicksaft, Tomatenmark, Senf, Knoblauch, Paprikapulver, Piment, Ingwer, Kardamom, Muskatnuss, Sojasauce und Hefeextrakt ebenfalls in die Küchenmaschine oder den Mixer geben und alles cremig pürieren. Das Sojamehl mit dem Rote-Bete-Saft verrühren und unter die Tofumasse mischen.
3. Die Kastenform mit Alufolie auskleiden (Bild 2). Die Masse hineingeben und glatt streichen (Bild 4). Im Ofen (Mitte, Umluft 140°) ca. 1 ¼ Std. backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit mit Alufolie abdecken. Den Tofu-Soja-Laib mit der Alufolie aus der Form nehmen und abkühlen lassen. Die Alufolie entfernen, den Laib in Scheiben schneiden. Passt kalt auf Brot mit Gewürzgurken und Senf oder gebraten zu Bratkartoffeln oder Kartoffelsalat.