

Vegane Wurst selber machen

- 23 Rezepte -

Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. **(Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz, siehe Punkt 2)**

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heisse Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle:

<https://www.kuechengoetter.de/rezept-galerie/vegane-wurst>

Wenn schon vegane "Wurst", dann selbst gemacht: Schmeckt am besten, die Herstellung ist einfach und du weißt genau, was drin steckt. Wir haben leckere vegane Rezepte für dich zusammengestellt. Wer sich vegan ernährt, muss nicht auf Salamistulle und Bratwurst verzichten. Denn bereits aus wenigen Zutaten lassen sich vegane Wurstsorten zaubern: Von Chorizo über Mortadella bis hin zu Leberkäse und Weißwurst haben wir viele tolle Rezepte für die veganen Äquivalente für dich. Die veganen Köstlichkeiten können dem Geschmack tierischer Produkte sehr nahe kommen, haben aber dennoch ihren ganz eigenen Charakter. Man sollte sie deshalb als eigenständige Erzeugnisse sehen und nicht mit dem tierischen Vorbild vergleichen. Der Handel bietet zwar mittlerweile eine große Palette an vegetarischen Wurst- und veganen Käse- und Ei-Ersatzprodukten, doch Selbermachen ist meist nicht nur viel preiswerter, sondern sorgt auch für ein individuelles Geschmackserlebnis.

Die Basiszutaten wie Cashewkerne, Tofu oder Hülsenfrüchte erweisen sich dabei als extrem vielseitig: Mit ihrem relativ neutralen Geschmack dienen sie als Grundlage für verschiedene vegane Käse- und Wurstsorten. Einziger Wermutstropfen: Bei der Zubereitung ist etwas Geduld gefragt, denn die Wurst benötigt Zeit zum Ruhen, Festwerden oder Reifen. Vegane Wurstvarianten enthalten im Gegensatz zu tierischen Produkten kein Cholesterin und können so zu herz- und kreislauffreundlichen Blutfettwerten beitragen. Zutaten wie Pflanzenmilch, Tofu und Hülsenfrüchte hingegen liefern reichlich pflanzliches Eiweiß und eignen sich deshalb perfekt für die gesunde vegane Ernährung.

Für Geschmack und Konsistenz à la Wurst dienen einige Hilfsmittel:

- **Glutenpulver (Weizeneiweiß) ergibt angerührt mit Wasser eine Masse von fleischähnlicher Konsistenz, das sogenannte Seitan.**
- **Auch Guakernmehl sorgt für eine bessere Bindung der veganen Wurstmasse.**
- **Hefeextrakt schmeckt nicht nach Hefe, sondern nach kräftiger Brühe und gibt veganen Würsten das Extra an Würze.**
- **Mithilfe von Rauchsalz und Liquid Smoke erhalten die Würste einen typischen Rauchgeschmack.**
- **Eine fleischähnliche Farbe erhält man durch Zugabe von Rote-Bete-Saft.**

Um vegane Wurst vor dem Austrocknen zu schützen, sollte man sie in Frischhaltefolie eingewickelt in den Kühlschrank stellen. So halten sich Brat- und Weißwurst etwa 3 Tage, pikant gewürzte Dauerwürste wie Salami und Chorizo bis zu 10 Tage. Leckere Würste zum Braten oder Grillen kannst du sehr gut auf Vorrat herstellen und gut verschlossen in einem Gefrierbeutel einfrieren.

1. Vegane Leberwurst aus Trockenpilzen und Linsen

Zutaten

- 15 g getr. Steinpilze
- 100 g Berglinsen
- 1 Zwiebel
- 300 g braune Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Sojasauce
- ½ TL getr. Majoran
- 1 Msp. Pimentpulver
- 1 TL gemahlener Koriander
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die getrockneten Pilze in einer kleinen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und mind. 1 Std. einweichen.
2. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Inzwischen die Linsen in einem Topf in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen.
4. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
5. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
6. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebel, Champignons und eingeweichte Steinpilze darin bei großer Hitze ca. 15 Min. unter Rühren anbraten.
7. Die Herdplatte ausschalten, die Sojasauce über den Pilz - Mix gießen und in der Resthitze der Pfanne wenige Minuten einkochen.
8. Gegarte Linsen und Pilzpfanne in einen hohen Rührbecher geben, alles mit Majoran, Piment und Koriander würzen und mit dem Pürierstab cremig pürieren. Die vegane Leberwurst mit Salz und Pfeffer würzen und auf saubere Gläser verteilen.
Sie hält sich im Kühlschrank ca. 6 Tage.

2. Veganes Zwiebelmett

Zutaten

- 100 g Reiswaffeln
- 1 große Zwiebel
- 4 EL Tomatenmark
- 5 EL Gurkensud von Gewürzgurken (ersatzweise 1 EL Weißweinessig)
- 1 Prise Zucker und Wasser)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Reiswaffeln mit den Händen zerbröseln und beiseite stellen.
2. Die Zwiebel schälen, sehr fein würfeln und zu den Reiswaffeln geben.
3. Das Tomatenmark in 300 ml heißem Wasser auflösen, den Gurkensud hinzugeben und alles zu der Reiswaffelmischung gießen.
4. Gründlich unterrühren und das »Mett« mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das »Mett« mindestens 8 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Vegane Bratwurst

Zutaten

- 70 g Tofu (Natur)
- 2 EL neutrales Öl
- ½ TL Hefeextrakt
- ½ TL getrockneter Majoran
- ¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
- ½ TL granuliert Zwiebeln
- ½ TL granulierter Knoblauch
- ½ TL gemahlener Kümmel
- ½ TL gemahlener Piment
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 2 TL Salz
- ¼ TL gemahlener Pfeffer
- ¼ TL Guarkernmehl
- 100 g Glutenpulver
- Topf mit Dämpfeinsatz

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. Das Öl und 160 ml kaltes Wasser hinzufügen. Hefeextrakt, Majoran, Muskatnuss, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel, Piment, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Guarkernmehl dazugeben. Alles schaumig pürieren.
2. Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Die Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 15 cm langen Wurst formen. Die Würste einzeln jeweils 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. Herausnehmen, aus der Alufolie wickeln und abkühlen lassen. Bis zur Zubereitung im Kühlschrank aufbewahren.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Würste darin rundum ca. 5 Minuten braten. Wenn du die Würste auf dem Grill zubereiten möchtest, solltest du sie vorher mit 1 EL Öl einpinseln, damit sie nicht austrocknen.

4. Vegane Merguez

Zutaten

- 20 g Quinoa
- 60 ml Gemüsebrühe
- 50 g Haferflocken
- 50 g Kidneybohnen (aus der Dose; abgetropft)
- 50 ml Rote-Bete-Saft
- 20 g Kichererbsenmehl
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Harissa (scharfe Chilipaste)
- 1 EL neutrales Öl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL granulierter Knoblauch
- 1 TL mildes geräuchertes Paprikapulver
- 1 ½ TL Salz
- Topf mit Dämpfeinsatz

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. Die Brühe aufkochen und die Quinoa darin zugedeckt ca. 12 Min. garen. Vom Herd nehmen und offen ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Haferflocken im Mixer fein mahlen. Bohnen mit Rote-Bete-Saft in einem Rührbecher mit dem Stabmixer cremig pürieren. Quinoa, Kichererbsenmehl, Hafer- und Hefeflocken, Tomatenmark, Harissa und Öl unterrühren. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, geräuchertem Paprika und Salz würzen.

3. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 16 cm langen Wurst formen und doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.

4. In einen Topf mit Dampfgareinsatz 2-3 cm hoch Wasser füllen und aufkochen. Hitze herunterschalten und das Wasser bei schwacher Hitze sieden lassen. Die Würste im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 20 Min. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen. Aus der Folie wickeln und abkühlen lassen.

Im Eintopf erwärmen oder anbraten.

4. Vegane türkische Knoblauchwurst (Sucuk)

Zutaten

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

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, Rauchsatz, 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.

4. Aus der Folie wickeln und abkühlen lassen.

Passt gebraten zu veganem Döner, ungebraten in Aufläufe oder Eintöpfe.

6. Veganer Leberkäse

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

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Haferflocken in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer fein mahlen. Tofu abtropfen lassen und dazu bröckeln. 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. Die Masse hineingeben und glatt streichen. 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 u. Senf oder gebraten zu Kartoffelsalat.

7. Vegane Weißwurst

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 granuliert Zwiebeln
- ½ TL Guarkernmehl
- 1 TL Stängel Liebstöckel
- ½ Bund Petersilie
- 100 g Glutenpulver
- Topf mit Dämpfeinsatz

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 Glutenpulver 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.

8.Vegane Bockwurst

Zutaten

- 70 g Tofu (Natur)
- 2 EL neutrales Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 - 3 TL Liquid Smoke
- ½ TL Hefeextrakt
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL granuliert Zwiebeln
- 1 TL granulierter Knoblauch
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL Salz
- ¼ TL gemahlener Pfeffer
- ¼ TL Guarkernmehl
- 100 g Glutenpulver
- Topf mit Dämpfeinsatz

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen, zerbröckeln und mit 200 ml kaltem Wasser, Öl, Tomatenmark, Senf und Liquid Smoke in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer geben. Hefeextrakt, Muskatnuss, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Guarkernmehl dazugeben. Alles fein pürieren.
2. Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Die Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 15 cm langen Wurst formen und doppelt in Alufolie 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. Herausnehmen, aus der Alufolie wickeln und sofort servieren.
Wenn die Bockwürste später serviert werden sollen: Die Würste abkühlen lassen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank lagern. Zum Servieren die Würste dann ca. 5 Minuten in Wasser knapp unter dem Siedepunkt (das Wasser darf nicht kochen!) erhitzen.

9. Vegane Cashew - Hafer - Griller mit Kichererbsen

Zutaten

- 50 g Cashewkerne
- 50 g Haferflocken
- 2 EL Hefeflocken
- 80 g Tofu (Natur)
- 80 g Kichererbsen (aus der Dose; abgetropft)
- 120 ml Gemüsebrühe
- 80 g Kichererbsenmehl dem Bioladen)
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL granuliert Zwiebeln
- 1 TL granulierter Knoblauch
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen.

2. Dann mit den Hafer- und Hefeflocken in der Küchenmaschine mit Schlagmesser oder im Mixer fein mahlen. Die Mischung in eine Schüssel umfüllen.

3. Den Tofu abtropfen lassen und mit den Kichererbsen sowie der Gemüsebrühe in der Küchenmaschine oder im Mixer fein pürieren.

4. Die Cashew-Haferflocken-Mischung und das Kichererbsenmehl unterrühren.

5. Die Masse mit Kümmel, Koriander, Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 13 cm langen Wurst formen und doppelt in Frischhaltefolie wickeln.

7. Die Würste ca. 4 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

Zum Servieren die Würste in der Pfanne braten oder auf dem Grill zubereiten.

10. Vegane Weiße - Bohnen - Bratwurst

Zutaten

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

Zubereitung

1. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und hacken. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Statt Dosenbohnen 125g getrocknete weiße Bohnen nehmen, 8 Std. in kaltem Wasser einweichen, in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. In einem Topf mit frischem Wasser bedecken und zugedeckt 45-60 Minuten gar kochen. Abgießen und wie beschrieben weiter verarbeiten.

11. Vegane Soja - Bratwurst

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 40 g Sojagranulat (aus dem Bioladen)
- 1 EL mittelscharfer Senf
- ½ TL Hefeextrakt
- 1 EL gemahlener Kümmel
- 1 TL Salz
- 1 TL gelbe Senfkörner
- 1 TL granulierter Knoblauch
- 1 TL getrockneter Majoran
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 3 EL Speisestärke
- 1 EL Sojamehl
- 100 g Glutenpulver

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Das Sojagranulat und die Zwiebelwürfel dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen. Vom Herd nehmen.
2. Senf und Hefeextrakt unter die Sojagranulatmischung rühren. Mit Kümmel, Salz, Senfkörnern, Knoblauch, Majoran, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Speisestärke und das Sojamehl unter die Masse arbeiten.
3. Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Sojagranulatmischung hinzufügen und alles zu einem gut formbaren Teig verarbeiten, bei Bedarf 2-4 EL kaltes Wasser unterarbeiten. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 15 cm langen Wurst formen. Die Würste einzeln jeweils doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.
4. In einen Topf mit Dampfgeinsatz 2-3 cm hoch Wasser füllen und aufkochen. Die Hitze herunterschalten und das Wasser bei schwacher Hitze sieden lassen. Die Würste im Dampfgeinsatz zugedeckt ca. 40 Min. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen. Herausnehmen, aus der Alufolie wickeln und abkühlen lassen. Zum Servieren die Würste in der Pfanne braten oder auf dem Grill zubereiten. Für einen würzigen Schärfe-Kick zusätzlich 1 Chilischote waschen und entkernen. 2 Knoblauchzehen schälen. 1 Bund Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Chili, Knoblauch und Korianderblätter hacken und unter die Wurstmasse rühren.

12. Veganes Mett mit Zwiebeln

Zutaten

- 100 g Reiswaffeln
- 2 Zwiebeln
- 80 g Tomatenmark
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- 1 - 2 TL Salz
- 1 TL gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Die Reiswaffeln in einer Schüssel zerbröseln.
 2. 1 Zwiebel schälen, würfeln und mit den Bröseln mischen.
 3. Das Tomatenmark mit 350 ml heißem Wasser glatt rühren und über die Brösel-Zwiebel-Mischung gießen. Alles gut vermengen.
 4. Senf, Paprikapulver, Zitronensaft, Essig und 1 Prise Zucker unterrühren.
 5. Mit 1 TL Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gründlich verrühren, bis eine mettähnliche Masse entstanden ist.
 6. Nochmals mit Salz abschmecken.
 7. Die Masse zugedeckt ca. 8 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Zum Servieren die übrige Zwiebel schälen, nach Belieben fein oder grob hacken und über das Mett streuen.

13. Veganer Aufschnitt

Zutaten

- 40 g Sojawürfel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 rote Paprikaschoten
- je 1/2 TL getrockneter Majoran, Thymian und Rosmarin
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Hefeflocken
- 1 gestrichener TL Salz
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Senf
- 1 TL Ketchup
- 1/2 TL Grill-Gewürzmischung
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sojasauce
- 1 Spritzer Agavendicksaft
- 90 g Glutenpulver (siehe Tipp; bei Bedarf mehr)
- neutrales Pflanzenöl

Zubereitung

1. Die Sojawürfel ca. 5 Min. in reichlich Wasser kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und grob würfeln. Sojawürfel, Zwiebel- und Paprikawürfel und alle weiteren Zutaten bis auf das Glutenpulver zusammen mit 50 ml Wasser in einen Mixer geben und glatt pürieren.
2. Das Glutenpulver zugeben, alles zu einem knetbaren Teig verarbeiten und bei Bedarf nachsalzen. Sollte die Masse nicht fest genug sein, weiteres Glutenpulver einarbeiten, bis sich der Teig feucht und leicht porös anfühlt und gut zusammenhält.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen (Umluft 180° ohne Vorheizen). Die Masse zu drei Rollen von ca. 5 cm Ø formen, diese nicht zu fest in leicht geölte Alufolie einrollen (die Masse quillt etwas auf) und die Enden gut verwirbeln. Die »Würste« auf dem Rost im Backofen (Mitte) ca. 35 Min. garen. Für eine etwas weichere Konsistenz die »Würste« stattdessen in Wasser garen: Dafür reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen, die »Würste« hineinlegen und ca. 1 Std. auf kleinster Hitze gar ziehen lassen.
4. Nach Ablauf der Garzeit die »Würste« herausnehmen und abkühlen lassen. Am besten lassen Sie den Aufschnitt über Nacht im Kühlschrank ruhen. Er ist dann noch schnittfester. Die Würste halten sich, luftdicht verpackt, 2-3 Wochen im Kühlschrank und mehrere Monate im Tiefkühlfach.

14. Vegane Teewurst

Zutaten

- 2 Reiswaffeln
- 100 g Tofu (Natur)
- 1 - 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Liquid Smoke
- 1 TL granuliert Zwiebeln
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL mildes geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Hefeextrakt
- 1/2 TL gemahlener Kardamom
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1/2 TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 - 2 TL Salz
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 50 g Kokosfett

Zubereitung

1. Die Reiswaffeln zerbröseln und in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer geben.
2. Den Tofu abtropfen lassen, grob zerbröckeln und mit dem Tomatenmark sowie 100 ml kaltem Wasser zu den Reiswaffeln geben.
3. Liquid Smoke, granuliert Zwiebeln, edelsüßes und geräuchertes Paprikapulver, Hefeextrakt, Kardamom, Ingwer, Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer dazugeben.
4. Das Kokosfett in einem Topf zerlassen und dazugeben. Alles zu einer cremigen Masse pürieren.
5. Anschließend ca. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen.
6. Die Masse halbieren, jede Hälfte zu einer ca. 10 cm langen Wurst formen.
7. Die Würste doppelt in Frischhaltefolie wickeln und ca. 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. In der Folie im Kühlschrank aufbewahren.

15. Vegane Streichwurst

Zutaten

- 200 g Sonnenblumenkerne
- 1 kleine Zwiebel
- 6 Pimentkörner
- 2 Gewürznelken
- 80 g vegane Margarine
- 1 TL getrockneter Majoran
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1 TL Rauchsatz
- ½ TL Kräutersatz
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 - 2 TL Liquid Smoke

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen und in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer geben.
2. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Pimentkörner und die Nelken in einem Mörser fein mahlen.
3. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Piment, Nelken, Majoran, Muskatnuss, Rauchsatz, Kräutersatz und Pfeffer dazugeben.
4. Die Gemüsebrühe aufkochen und mit der Zwiebelmasse zu den Sonnenblumenkernen geben.
5. Alle Zutaten sehr fein pürieren und die Masse mit Liquid Smoke abschmecken.
6. Die Masse in Twist - off - Gläser füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

16. Vegane Leberwurst aus weißen Bohnen

Zutaten

- 1 Dose weiße Bohnen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel
- 1 EL neutrales Öl
- 150 g Räuchertofu
- 2 EL Rote-Bete-Saft
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 - 2 TL Liquid Smoke
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Worcestershire - Sauce
- 2 Tasse getrockneter Majoran
- ½ TL gemahlener Piment
- ½ TL gemahlener Koriander
- 1 TL Rauchsatz
- Salz
- gemahlener Pfeffer
- 4 EL Pflanzensahne
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf im Öl glasig dünsten. Die Bohnen hinzufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Min. erwärmen.

3. Den Tofu zerkrümeln und mit der Bohnenmischung in einen hohen Rührbecher geben.

4. Rote - Bete - Saft, Senf, Liquid Smoke, Soja- und Worcestershiresauce, Majoran, Piment, Koriander, Rauchsatz, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Pflanzensahne hinzufügen.

5. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und ebenfalls in den Rührbecher geben. Alles mit dem Stabmixer grob oder fein pürieren, je nach gewünschter Konsistenz.

6. Die Masse in Twist-off-Gläser füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

17. Vegane Fenchelsalami

Zutaten

- 2 TL Fenchelsamen
- 1 EL Rotweinessig
- 25 g Langkornreis
- 100 g Tofu (Natur)
- 150 ml Rote-Bete-Saft
- 1 EL Zitronensaft
- 40 ml neutrales Öl
- 1 ½ EL Tomatenmark
- ½ TL Hefeextrakt
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pimentkörner
- ½ TL Rauchsalz
- ½ TL granuliert Zwiebeln
- ½ TL granulierter Knoblauch
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Guarkernmehl
- 2 - 3 TL Salz 1 TL gemahlener Pfeffer
- 1 TL gelbe Senfkörner
- 100 g Glutenpulver

Zubereitung

1. Im Mörser 1 TL Fenchelsamen grob zerstoßen, dann im Essig ca. 30 Min. zugedeckt ziehen lassen. Inzwischen den Reis nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Tofu abtropfen lassen und in einen Rührbecher bröckeln. Rote-Bete-Saft, Zitronensaft, Öl, Tomatenmark und Hefeextrakt dazugeben. Lorbeer und Piment in einem Mörser fein mahlen und mit Rauchsalz, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Cayennepfeffer, Guarkernmehl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren. Senfkörner und die Fenchelsamenmischung unterrühren.
3. Das Glutenpulver mit Reis und Tofumischung in einer Schüssel mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Aus der Masse eine Wurst von ca. 5 cm Ø formen. Die Wurst doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.
4. In einen Topf mit Dampfgareinsatz 2-3 cm hoch Wasser füllen und aufkochen. Hitze herunterschalten und das Wasser bei schwacher Hitze sieden lassen. Wurst im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 1 Std. dämpfen, evtl. kochendes Wasser nachgießen. Aus der Folie wickeln, abkühlen lassen. In Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 1 Tag durchkühlen lassen.

18. Vegane Chorizo

Zutaten

- 25 g Langkornreis
- 100 g Tofu (Natur)
- 150 ml Rote-Bete-Saft
- 1 EL Zitronensaft
- 40 ml neutrales Öl
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Hefeextrakt
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Rotweinessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL mildes geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL Rauchsalz
- ½ TL granuliert Zwiebeln
- ½ TL granulierter Knoblauch
- 2 TL Fenchelsamen
- 2 TL Salz
- ½ TL Guarkernmehl
- 100 g Glutenpulver
- Topf mit Dämpfeinsatz

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. Rote-Bete-Saft, Zitronensaft, Öl, Tomatenmark, Hefeextrakt, Senf und Essig dazugeben (Bild 2). Kreuzkümmel, beide Sorten Paprikapulver, Chiliflocken, Rauchsalz, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Fenchel in einem Mörser mahlen und mit Salz und Guarkernmehl in den Becher geben. Alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren (Bild 3).
3. Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Reis sowie Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Aus der Masse eine Wurst von ca. 5 cm Ø formen (Bild 4). Die Wurst doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.
4. 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 Wurst im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 1 Std. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen.

19. Vegane Salami

Zutaten

- 25 g Langkornreis
- 100 g Räuchertofu
- 150 ml Rote-Bete-Saft
- 1 EL Zitronensaft
- 40 ml neutrales Öl
- 1 ½ EL Tomatenmark, ½ TL Hefeextrakt
- 1 Lorbeerblatt, 3 Pimentkörner
- 3 Wacholderbeeren
- ½ TL Rauchsatz
- ½ TL granuliert Zwiebeln
- ½ TL granulierter Knoblauch
- ½ TL gemahlener Kümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- ½ Cayennepfeffer
- 1 TL Senfkörner
- ½ TL Guarkernmehl
- 2 - 3 TL Salz
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 100 g Glutenpulver

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. Rote-Bete-Saft, Zitronensaft, Öl, Tomatenmark und Hefeextrakt dazugeben. Lorbeer, Piment und Wacholder in einem Mörser fein mahlen und hinzufügen.

Rauchsatz, Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel, Koriander, Muskat, Cayennepfeffer, Senfkörner, Guarkernmehl, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren.

3. Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Reis und Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verarbeiten. Aus der Masse eine Wurst von ca. 5 cm Ø formen. Die Wurst doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.

4. 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 Wurst im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 1 Std. dämpfen. Die Wurst aus der Folie wickeln und abkühlen lassen. In Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 1 Tag durchkühlen lassen.

20. Vegane Mortadella

Zutaten

- 100 g Tofu (Natur)
- 75 ml Rote-Bete-Saft
- 1 EL Zitronensaft
- 40 ml neutrales Öl
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Hefeextrakt
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL getrockneter Majoran
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- ½ TL granuliert Zwiebeln
- ½ TL granulierter Knoblauch
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Piment
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 Msp. Zimtpulver
- 2 TL Salz, ½ TL gemahlener Pfeffer
- ½ TL Guarkernmehl
- 100 g Glutenpulver
- 20 g gehackte Pistazien

Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher bröckeln. 75 ml kaltes Wasser, Rote-Bete-Saft, Zitronensaft und Öl hinzufügen.

Tomatenmark, Hefeextrakt, Senf, Majoran, Muskatnuss, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Kardamom, Cayennepfeffer, Piment, Paprikapulver, Zimt, Salz, Pfeffer und Guarkernmehl dazugeben. Alles mit dem Stabmixer schaumig pürieren.

2. Das Glutenpulver in eine Schüssel geben. Die Pistazien sowie die Tofumischung hinzufügen und alles mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Aus der Masse eine Wurst von ca. 5 cm Ø formen. Die Wurst 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 Wurst im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 1 Std. dämpfen,

4. Die Wurst aus der Alufolie wickeln und abkühlen lassen. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 1 Tag durchkühlen lassen.

21. Vegane Brotzeitwurst à la Lyoner

Zutaten

- 100 g Tofu
- 50 ml Rote-Bete-Saft
- 1 EL Zitronensaft
- 40 ml neutrales Öl
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Hefeextrakt
- ½ TL getrockneter Majoran
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- ½ TL granuliert Zwiebeln
- ½ TL granulierter Knoblauch
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Koriander
- 2 TL Salz
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- ½ TL Guarkernmehl
- 100 g Glutenpulver
- Außerdem:
- Topf mit Dämpfeinsatz

Zubereitung

1. Tofu abtropfen lassen und in einen Rührbecher bröckeln. 75 ml kaltes Wasser, Rote-Bete-Saft, Zitronensaft, Öl, Tomatenmark, Hefeextrakt, Majoran, Muskat, Zwiebeln, Knoblauch, Kardamom, Koriander, Salz, Pfeffer und Guarkernmehl dazugeben. Mit dem Stabmixer schaumig pürieren.

2. Glutenpulver und Tofumischung in einer Schüssel mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten.

3. Aus der Masse eine Wurst von ca. 5 cm Ø formen. Die Wurst doppelt in Alufolie fest einwickeln, dabei die überstehenden Folienenden wie bei einem Bonbon verschließen.

4. 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 Wurst im Dampfgareinsatz zugedeckt ca. 1 Std. dämpfen, bei Bedarf kochendes Wasser nachgießen. Wurst aus der Folie wickeln und abkühlen lassen. In Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank ca. 1 Tag durchkühlen lassen. Mit einem Messer in Scheiben schneiden.

22. Vegane scharfe Tempehwürstchen mit Apfel - Curry - Ketchup

Zutaten

Für die Würstchen

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 kleine getrocknete Chilischote (ersatzweise 1/3 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
 - 2 - 3 EL Weißweinessig
 - 1 Prise Zimtpulver
-
- 1 Twist-off-Glas (ca. 500 ml, Inhalt, sterilisiert)

Zubereitung

1. Für die Würstchen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.

2. 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.

3. Die Masse in eine Schüssel geben, Kichererbsenmehl, Sojasauce und Pflanzenmilch dazugeben und alles gut mischen.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

23. Vegane Salsiccia

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 getrocknete rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 50 ml veganer Rotwein
- 40 g Sojagranulat
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Bund Petersilie
- 120 g Tofu (Natur)
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- 3 EL Speisestärke
- 3 EL Kichererbsenmehl

Zubereitung

1. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chili darin glasig dünsten.
2. Den Rotwein angießen und das Sojagranulat dazugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und das Sojagranulat darin bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen.
3. Inzwischen die Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter ebenfalls fein hacken.
4. Den Topf vom Herd nehmen, die Masse in eine Schüssel umfüllen. Den Tofu abtropfen lassen, fein zerkrümeln und untermischen. Fenchel, Rosmarin und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stärke und das Kichererbsenmehl mit den Händen unterkneten.
5. Die Masse vierteln. Jede Portion zu einer ca. 14 cm langen Wurst formen und doppelt in Frischhaltefolie wickeln. Die Würste im Kühlschrank ca. 4 Std. ruhen lassen. Zum Servieren die Würste in der Pfanne braten oder auf dem Grill zubereiten.
6. Anstelle von Rotwein kannst du auch Rotweinessig und Wasser verwenden. Hierfür 3 EL Rotweinessig mit 2 EL Wasser mischen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili wie oben beschrieben dünsten und die Rotweinessigmischung angießen.