

Vegane Bratwurst zum Selbermachen - Rezept von „Hier kocht Alex“



Ob im Stadion oder zu Hause in der Pfanne: Bratwurst geht bei mir immer! Heutzutage haben wir das Glück, dass wir auch als Pflanzenfresser fast in jedem Discounter, Supermarkt oder Bio-Laden mindestens eine Alternative für eine Bratwurst finden. Um das Ganze aber auch geschmacklich auf eine völlig neue Ebene zu heben, zeige ich Ihnen, wie man eine Bratwurst selbst macht.

Zutaten für 6 vegane Bratwürste:

- 250 g Seitanpulver
 - 3 EL Kichererbsenmehl
 - 7 EL Hefeflocken
 - 3 TL Majoran
 - 1 TL schwarzer Pfeffer
 - 1½ TL Salz
 - 200 g Tofu natur
 - 3 Knoblauchzehen
 - 400 ml Wasser
 - 1 TL Paprikapulver
 - 1 TL Worcestersoße
-
- Alufolie

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten werden miteinander vermengt. Knoblauch pressen, Tofu mit einer Gabel fein zerbröseln und ebenfalls unterheben. Worcestersoße und Wasser miteinander verrühren, zu den restlichen Zutaten geben und sofort miteinander vermischen. Die Masse in 6 gleichgroße Teile teilen und aus jedem Teil eine ca. 20 cm lange Bratwurst rollen. Jede einzelne fest in Alufolie einwickeln und im Backofen bei 180 G° Umluft für 25 min backen. Im Anschluss die Alufolie entfernen und ab damit in die Pfanne oder auf den Grill.