

Vegetarische Würstchen aus Seitan und Tofu

(Die Würstchen wurden mit einem Thermo-Multikocher hergestellt. Es funktioniert aber ebenfalls mit einem Mixer/ Standmixer und einem Topf mit Dampfgareinsatz.)



150 g Tofu 50 g Sonnenblumenöl/ Rapsöl 300 ml Wasser	Im Standmixer pürieren. In eine ausreichend große Schüssel geben. ODER Stufe 6/ 30 sec
¼ Zwiebel (25 g)	In feinste Würfel schneiden und zufügen
1 TL Gemüsebrühe, gekörnt 1 TL Majoran 1 TL Knoblauchpulver 2 TL Salz 60 g Tomatenmark 1 TL Paprika, scharf oder süß 1 TL Senf 20 g Hefeflocken 1 Msp. Kreuzkümmel 2 TL Sojasauce ½ TL Pfeffer aus der Mühle 250 g Seitan-Fix	Hinzufügen und gut verrühren, bis ein feuchter Kloßteig entsteht. ODER 1 min/ Stufe 5
	Mit den Händen acht gleich große ca. 2 cm dicke Rollen formen und einzeln fest in Alufolie einwickeln. Die überstehenden Enden verzwirbeln. Mixtopf säubern.
	Etwas Wasser in einem Topf mit Dampfgareinsatz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Temperatur herunter stellen. Die eingepackten Würste im Einsatz ca. 40 Minuten dämpfen und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. ODER Mixtopf des Multikochers mit 1 Liter Wasser füllen Dämpfen 60 min/ 120 Grad/ Stufe 1

Etwas abgekühlt aus der Alufolie wickeln. In der Pfanne anbraten.
Eignen sich auch gut zum Einfrieren.

(Quellen: Chefkoch/Mix-dich-glücklich)