



Selbstgemachte vegane Bratwurst im Brötchen



Zutaten

Zutaten:

50 g	Haferflocken extra zart
250 g	Aubergine
4 EL	Gluten oder Seitan-Rohmasse
2 TL	gemahlene Flohsamenschalen
1 TL	Agar-Agar
2 1/2 EL	Kartoffelstärke
1/2 TL	Rote Beete-Pulver
2 TL	getrockneter Basilikum
2 TL	geriebener Majoran
2 TL	geriebener Salbei
1 TL	Piment
1 TL	Muskat
1 TL	gemahlener Kümmel
1 1/2 TL	Knoblauchgranulat
1 1/2 TL	Zwiebelgranulat
1 EL	gefriergetrocknete Zwiebeln
1 1/2 TL	Salz
1 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Pilzpulver/-brühe
100 g	Tofu
1 EL	Rapsöl

Für den Belag:

2	Zwiebeln
2 TL	Mehl
2 EL	Rapsöl
	Salz
4	Weizenbrötchen
4 EL	Senf
1 EL	Rapsöl

Sonstiges:

Multizerkleinerer
Food-Processor / Küchenmaschine mit
Reibfunktion oder grobe Reibe
Backpapier
Alufolie
Dampfgareinsatz / Dämpfkörbe
Grillpfanne
Küchenpapier

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 1 Std.

pro Portion: 2142 kJ, 512 kcal, 72 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 17 g Fett, 0 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Für alle, die Bratwurst lieben, ist dieses vegane Bratwurstrezept genau das richtige! Für die Wurst machen wir eine vegane Bratwurstmasse aus Haferflocken, Aubergine und Tofu selbst. Aus der fertigen Masse werden die Bratwürste geformt und in einem Dampfgareinsatz gegart. Anschließend werden die Würstchen angebraten, damit sie schön knackig sind. Durch das Anbraten werden die Bratwürste außen knusprig und bleiben innen saftig und stehen dem Original in nichts nach. Am besten schmecken unsere veganen Bratwürste in einem knusprigen Brötchen mit angerösteten Zwiebeln. So einfach geht's

Step 1:

Für die vegane Bratwurstmasse, werden zunächst die Haferflocken in einem Multizerkleinerer zu einem Hafermehl verarbeitet und in eine Schüssel gegeben. Danach reibst du die Aubergine mit einer groben Reibe oder mit einem Food-Processor. Für die Optik der Wurst, kannst du die Aubergine vorher schälen. Die geriebene Aubergine sowie alle anderen Zutaten bis auf den Tofu, gibst du dann zum Haferflockenmehl. Diese Masse aus Aubergine, Gluten oder Seitan-Rohmasse, Stärken und Gewürzen mischst du jetzt gut mit den Händen zusammen.

Step 2:

Im nächsten Schritt den Tofu zerkrümeln und alles noch einmal gut verkneten. Lasse diese Masse nun kurz anziehen und schneide in der Zwischenzeit 4 gleichgroße Stück aus einem Bogen Backpapier und genauso große Stücke aus der Alufolie

Step 3:

Nun einen Topf mit passendem Dampfgareinsatz mit Wasser aufsetzen oder alternativ Dämpfkörbchen oder ein metallenes Sieb verwenden. Jetzt kannst du die Masse in eine Menge von je 100 g teilen und daraus Bratwurst formen. Die Masse ergibt ca. 4 Würstchen. Diese wickelst du dann jeweils zunächst in ein Stück Backpapier und dann im Anschluss wasserdicht in Alufolie ein. Die Würste sollten fest umwickelt sein, damit sei beim Garen kein Wasser ziehen.

Step 4:

Jetzt die Würstchen für 35 Minuten im heißen (nicht kochenden Wasser) garen. Solltest du keinen Dampfgareinsatz oder -korb besitzen, kannst du die Würste auch im Wasser kochen. Wickle die Würstchen dafür vor der Alufolie noch in Frischhaltefolie ein. Nach der Garzeit kannst du die veganen Würstchen roh im kalten Zustand essen oder auf dem Grill oder in der Pfanne anbraten. Für unser Würstchen im Brötchen 1 EL Öl in eine Grillpfanne erhitzen und die Würstchen daran anbraten.

Profi-TIPP: Die Konsistenz der Würste entspricht jetzt einer groben, dicken Bratwurst. Wenn du die Wurst noch fester haben möchtest, arbeite mit noch mehr Gluten oder alternativ mit 1 EL Methylcellulose und lasse alles vor dem Garen noch ca. 30 Min. hydrieren. Für eine andere Struktur und Textur, können in die Würste auch Bohnen, Nüsse oder Pilze eingearbeitet werden.

Step 5:

Nun für den Belag die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin für ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend die Zwiebeln auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und etwas Salz drüber geben. Nun die Brötchen aufschneiden, die Hälften mit Senf bestreichen und mit den veganen Würstchen und Zwiebeln füllen.

