



VEGANE FLEISCHWURST

REZEPT FÜR 1 STANGE FLEISCHWURST:

- 100g Tofu
- 110ml Wasser
- 20ml Öl
- 8g Salz
- 12g Gewürzmischung
- 100g Erbsenkicherl
- Schinkenkocher oder Pergamentpapier

ZUBEREITUNG

Tofu, Wasser, Öl, Salz und Gewürzmischung fein pürieren

Erbsenkicherl ca. 3 Minuten mit der Küchenmaschine oder per Hand kneten, bis der Teig elastisch ist. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Variante 1:

- In Pergamentpapier doppelt einwickeln und 1 Stunde Dampfgaren, auswickeln und im Kühlschrank über Nacht auskühlen lassen

Variante 2:

- in unseren Schinkenkocher füllen und 1 Stunde Dampfgaren
- im Kühlschrank über Nacht auskühlen lassen

Tipp:

- Die vegane Fleischwurst lässt sich gut einfrieren!

