

VESTESSEN



BRATVURST (3 Stück a 85g)

ZUTATEN:

100ml Wasser, 75g Seitan-Fix, 50g Tofu natur, 25g Rapsöl, 1 TL Salz, je 1/4 TL Majoran, Guarkernmehl, Pfeffer schwarz & Korianderpulver, je 1/2 TL Knoblauchgranulat, Zwiebelgranulat & Kümmelpulver

NÄHRWERTE PRO STÜCK:

200 Kalorien, 23.5g Protein, 2.5g Kohlenhydrate, 10g Fett*



1) Tofu, Wasser, Rapsöl, Gewürze und Guarkernmehl in einen Mixbecher geben



2) Alles mit einem Pürierstab vermischen, bis eine glatte andgedickte Masse entsteht



3) Seitan-Fix in eine Rührschüssel geben und angemischte Flüssigkeit dazugießen



4) Mit einem Esslöffel zu Teig verkneten



5) Ein Blatt Backpapier in 3 gleichgroße Streifen zerschneiden und den Teig in 3 Portionen a 85g teilen



6) Teigportionen erst in die Backpapierstreifen, dann in Alufolie einrollen und die Enden jeweils stramm eindrehen



7) Vürste 30 Minuten dämpfen, danach sofort auspacken und abkühlen lassen

ZUBEREITUNG:

Beidseitig einschneiden und bei niedriger Stufe von jeder Seite 4-5 Minuten in etwas Rapsöl braten.

TIPP:

Die ungebratenen Vürste lassen sich auch einfrieren!

* Fettgehalt im ungebratenen Zustand