

VESTESSEN



PAPRIKA-VURST

ZUTATEN:

100ml Wasser, 75g Seitan-Fix/Gluten, 50g Tofu natur, 25g Rapsöl, 1/2 Paprika rot, je 1 EL Paprikapulver rosenscharf & Tomatenketchup, je 1/2 TL Salz & Zwiebelgranulat, je 1/4 TL Guarkernmehl, Korianderpulver & Ingwerpulver



1) Tofu, Rapsöl, Ketchup, Guarkernmehl, Gewürze und Wasser in einen Mixbecher füllen und mit einem Stabmixer pürieren



2) Paprika in kleine Würfel schneiden



3) Seitan-Fix in eine Schüssel geben und die Paprikawürfel gründlich unterheben



4) Inhalt des Mixbechers hinzufügen und alles mit einem Löffel zu Teig verkneten



5) Teig zu einer Vurst formen (Ø 5cm), auf ein Blatt Backpapier legen, stramm darin einrollen und die Enden eindrehen



6) Backpapierpaket möglichst dicht in Alufolie einwickeln und die Enden eindrehen



7) 60 Minuten in einem Dünsteinsatz über Wasserdampf garen, dann auspacken und abkühlen lassen

TIPPS:

Die Paprika-Vurst als dünnen Aufschnitt auf einer Scheibe Vollkornbrot mit Zwergenwiese Paprika-Streich servieren. Leckerer geht es kaum!

Die Vurst wird schnittfester, wenn sie (in einer gut verschließbaren Dose) über Nacht im Kühlschrank durchkühlt!