



WURST

Seite wird ständig ergänzt

DIY - selber machen

Rezept in PDF

Vegan

Einkaufszettel

was sie dazu brauchen

Hauptzutaten

- 120 g Seitan-Fix / Glutenpulver
- 120 g fester Tofu
- 150 g Wasser (150 ml)
- 25 g neutrales Pflanzenöl
- 1/2 TL Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl

Gewürze (ca. 2 g)

- 2,5 TL Salz (23 g)
- 1 TL Zitronenschale, gerieben oder pulverisiert (2 g)
- 1/2 TL weißer Pfeffer (2 g)
- 1/2 TL Zwiebelpulver (1,5 g)
- 1/2 TL Ingwerpulver (1,5 g)
- 1/4 TL Kardamom, gemahlen (0,6 g)
- 1/4 TL Macis / Muskatblüte, gemahlen (0,8 g)
(alternativ: Muskatnuss)
- 2 EL frische Petersilie oder getrocknet (2 g)