

Rookworst *(aus den Niederlanden)*

200g Tofu in Würfel schneiden und in einen Mixer/Mulinette geben.
200ml Wasser,
80g Öl und
1 EL Tomatenmark dazugeben.
1 TL Majoran,
½ TL Muskat,
½ TL Pfeffer,
4 TL Salz,
1 TL Zwiebelgranulat,
1 TL Knoblauchgranulat,
½ TL Kardamom,
½ TL Koriander,
1 TL Sojamehl und
1 TL Hefeflocken zusammenrühren und auch in den Mixer geben.
Alles gut durchmischen.

200g Seitanfix-Pulver in eine Schüssel geben und die Tofumischung dazugeben.
Das Seitanfix-Pulver gut unterrühren.

Anschließend in 2 Teile teilen und 2 Würste daraus formen (*ca. 20cm lang und 4cm Ø*).
Mit Alufolie fest umwickeln. Ein Mikrowellengrillrost in einen Topf stellen. Diesen etwas unter das Rost mit füllen und zum Kochen bringen. Die Würste auf ein Teller legen und diesen auf das Rost stellen. Ca. 70 Minuten dämpfen lassen. Etwa 15 Minuten auskühlen lassen und anschließend auspacken.

Ergibt: 2 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20-30 Minuten

Kochzeit: ca. 70 Minuten