

Himmel un Äd

Zutaten: „ Blutwurst „

200 g schwarze Bohnen gekocht

½ Rote Bete gekocht

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

ca. 6 EL Buchweizenmehl

50 g Räuchertofu

je 1 TL gemahlener Majoran, Thymian, Zimt Nelken und schwarzer Pfeffer

1/2 TL Salz

3 EL veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz

Öl zum braten

Mehl zum mehlieren

Zutaten Stampf:

1,2 kg Kartoffeln mehlig kochend

Wasser

1,5 TL Salz

1/2 l Mandelmilch

ca. 1/2 TL Muskatnuss

Rapskernöl mit Buttergeschmack

500 g Äpfel (Boskop geht gut)

Zitronensaft von 1/2 Zitrone

50 ml Wasser

Agavendicksaft bei Bedarf

2 dicke Zwiebeln

Olivenöl

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln und in der Pfanne in Öl dünsten. Den Räuchertofu wie Speck, fein würfeln und dazu geben, kurz anbraten. Die Bohnen mit der roten Bete pürieren. Danach mit der gedünsteten Zwiebel und Räuchertofu, Tomatenmark, Buchweizenmehl, Majoran, Thymian, Zimt, Nelken und Pfeffer gut vermischen. Den Apfel-Zwiebel-Schmalz in einem kleinen Topf zerlassen und dann untermengen. Masse abschmecken und eventuell nachwürzen. Anschließend die Masse zu einer festen Wurst rollen, eventuell mehr Mehl zugeben und ein paar Stunden oder über Nacht kalt stellen.

Die Kartoffeln schälen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und Salz zugeben. Je nach Größe 20-30 Minuten weich garen, abgießen und stampfen. Die lauwarml Mandelmilch und Muskatnuss zugeben und kräftig aufschlagen.

Mit Salz und für den Geschmack mit Rapskernöl mit Buttergeschmack abschmecken.

Zwischenzeitlich die Äpfel schälen, entkernen und in kleinere Stücke schneiden. Mit Zitronensaft vermengen und in einem Topf mit dem Wasser aufkochen und köcheln lassen bis sie weich sind (5 - 10 min). Wenn die Äpfel zu sauer sind, dann mit Agavendicksaft süßen und unter den Kartoffelstampf Mengen.

Die beiden Zwiebel schälen, halbieren und längs zur Wurzel in halbe Ringe schneiden und in Öl anbraten.

Die vegane Blutwurst schräg in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden und zum Anbraten in wenig Mehl wenden und nur kurz in Öl braten. Dann mit Püree + gebratenen Zwiebel servieren.

Die „ Blutwurst“ mit dem Stampf und den gebratenen Zwiebeln servieren.

