

Veganer Hotdog

Zutaten für die Brötchen (8 Stück) (für 4 Personen):

- 500 g Weizenmehl Typ 550
- 0,5 Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 2 Handvoll Babyspinat
- 200 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Pflanzenöl

Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte mit der Hand eine Mulde formen und darin die frische Hefe zerbröckeln. Zucker einstreuen. Mit 1 Schuss lauwarmen Leitungswasser mit den Fingern zu einem matschigen Brei verrühren. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Teig etwa 15 Minuten gehen lassen. Er sollte sich etwa verdoppeln.

Für die grüne Farbe den Spinat waschen, in einem Sieb abtropfen lassen, mit dem Wasser in einen Mixer geben und gründlich pürieren. Spinatmix, Salz und Öl zum Teig geben und alles mit den Händen vermengen.

Eine Handvoll Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben und mit den Händen etwa 5 Minuten kräftig kneten, dann zu einer Kugel formen. In einer zugedeckten Schüssel nochmals 1 Stunde gehen lassen.

Den aufgegangenen Teig kurz durchkneten, in gleich große Stücke teilen, längliche Brötchen daraus formen und auf ein Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad auf der unteren Schiene etwa 25 Minuten backen. Die Brötchen lauwarm abkühlen lassen und mit einem Brotmesser aufschneiden.

Zutaten für die Apfel-Senfsoße:

- 6 EL körniger Senf
- 8 EL Apfelmark
- 2 EL Flohsamenschalen
- 1 Prise Meersalz

Apfelmark mit Flohsamenschalen rührend eindicken. Anschließend mit dem groben Senf vermischen und mit Salz abschmecken.

Wer keinen Senf mag, es aber gern scharf mag, kann eine rein pflanzliche Mayonnaise kaufen und mit Chilipaste zu einer Chilimayo verrühren.

Zutaten für süß-saure Zwiebeln:

- 200 g Zwiebeln
- 2 EL Zucker
- alternativ: Agavendicksaft oder Apfelsüße
- 100 ml Rotwein- oder Apfelessig
- 2 TL Salz
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Senfsaat
- alternativ: Schwarzkümmel

Rotwein- oder Apfelessig, Zucker, Salz, Chiliflocken und Senfsaat in ein Weckglas geben und alles gut vermischen.

Zwiebeln schälen und halbieren, den Strunk entfernen. Die Zwiebel der Länge nach in Streifen schneiden. Mit der Essig-

Mischung übergießen und mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

Anrichten:

· 8 Tofu-Wiener

Tofu-Würstchen in heißem Wasser ziehen lassen (nicht kochen!). Die warmen Würstchen in die aufgeschnittenen Brötchen geben, mit der Apfel-Senfsoße bestreichen und mit den süß-sauren Zwiebeln garnieren. Optional noch Kresse oder Sprossen als Topping daraufgeben.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 28.05.2022

Koch/Köchin: Organic Garden

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen