

Aufstrich nach Art einer Pfälzer Leberwurst

Zunächst den Räuchertofu und die Zwiebel würfeln und in geschmacksneutralem Öl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl) anbraten. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben und gut abspülen. Nun alles, gemeinsam mit TK Kräutern und Majoran, in einem hohen Gefäß pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist der leckere Aufstrich.



Zutatenliste:

Ca. 150 g Räuchertofu
1 Zwiebel
1 Dose Kidneybohnen
1 Päckchen TK Kräuter
2 EL Majoran
Salz, Pfeffer



www.facebook.com/veganbrunchduisburg

www.vegangebiet-ruhr.de

Email: info@vegangebiet-ruhr.de