

Veganer Aufstrich nach Leberwurst-Art

Wer auf Fleisch verzichten muss oder möchte, liegt bei diesem Aufstrich genau richtig! Herrlich würzig, pikant und unnachahmlich lecker zugleich! Der Aufstrich nach Leberwurst-Art bietet einen delikat-cremige Brotbelag, egal ob zu hellem oder dunklem glutenfreien Brot.

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei



Für etwa 400g

1 EL Speiseöl

1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt

80g Räuchertofu, grob geschnitten

150g Kidneybohnen aus dem Glas, abgetropft

100g Schmandersatz auf Sojabasis, z.B. von Soyananda

1,5 EL frische Petersilie, fein gehackt

1,5 TL getrockneter Majoran

1/2 TL Salz

2 Prisen weißer Pfeffer

1 Prise Piment

1 Prise Muskat

1. Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel

darin glasig dünsten.

2. Zwiebelwürfel, Tofu, Kidneybohnen und Schmand fein mixen oder pürieren.

3. Kräuter, Salz und Gewürze untermischen. Den Aufstrich im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.

Tipp: Der Aufstrich hält sich bestens 2 Tage im Kühlschrank.

