

Vegane Leberwurst

ergibt 500 g Aufstrich

1-2 EL Oliven-, Rapsöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

in einer Pfanne leicht erhitzen
würfeln und 2-3 min in einer Pfanne mit Öl andünsten
fein hacken und 1 min mitdünsten

1 Dose Kidneybohnen (240g)
200g Räuchertofu
1-2 EL Senf
1 TL Paprikapulver, geräuchert
2 EL frische Petersilie
2 TL Majoran, getr.
1 TL Liebstöckel, getr.

+

+

+

+

+

+

Salz, Pfeffer

Alle Zutaten mit wenig Gurken- oder Essigwasser in
einem hohen Gefäß fein pürieren und mit
abschmecken.

Tipp:

- Mit ein paar Gewürzgurken, frischer Paprika oder Zwiebeln dekorativ anrichten.
- Im verschlossenen Gefäß im Kühlschrank bis zu einer Woche haltbar
- Alternativ einfrieren.

