

ZUKUNFTS-REZEPT

VEGANE LEBERWURST

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kidneybohnen (abgetropft: 240 g)
- 200 g Räuchertofu
- 2 TL Senf mittelscharf
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL frische Petersilie gehackt (oder 2 TL getrocknete Petersilie)
- 2 TL Majoran getrocknet
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.

Das Öl in einer (kleinen) Pfanne erhitzen und die Zwiebel 2-3 Minuten andünsten. Dann den Knoblauch hinzugeben und 1 Minute mitdünsten. Anschließend vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Dann in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben (ein Pürierstab kann auch verwendet werden). Den Tofu hineinbröseln. Dann gebratene Zwiebeln und Knoblauch mit den restlichen Zutaten (Senf, Paprikapulver, Petersilie und Majoran) hinzugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Die vegane Leberwurst bis zu 1 Woche in einem verschlossen Glas im Kühlschrank aufbewahren und nach Belieben mit Gewürzgurken und Dill auf Brötchen oder Brot servieren.



TIPP

Vor dem Verzehr mindestens 1 Tag im Kühlschrank ziehen lassen, dann schmeckt der Aufstrich noch besser!

