

Aufstrich „LeberVurst“ Art

Zutaten:

50 g Zwiebeln, fein gewürfelt
2 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
¼ TL jodiertes Salz
100 g Räuchertofu, gewürfelt
150 g Kidneybohnen (Dose)
40 g Sonnenblumenkerne
Majoran
geräuchertes Paprikapulver



So geht's:

- 1) Die Zwiebel mit dem Lorbeerblatt und dem Salz bei niedriger Temperatur 10-15 min dünsten.
- 2) Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Zwiebeln mit dem Räuchertofu, den Bohnen und den Sonnenblumenkernen fein pürieren.
- 3) Mit den Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit!