

Kidneybohnen-Tofu-Aufstrich

Zutaten: Das Rezept ergibt ca. 600 g Aufstrich

200 g Räuchertofu
250 g Kidneybohnen (1 Dose)
100 g Zwiebel
5 EL Rapsöl
Pfeffer
1 EL Tomatenmark
1 TL Senf
½ TL Rauchsatz
½ TL Paprikapulver
1 TL Gemüsebrühe Pulver
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Majoran oder Oregano

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und mit wenig Rapsöl in der Pfanne anschwitzen und abkühlen lassen. Räuchertofu würfeln. Kidneybohnen abgießen und mit Wasser abspülen. Abtropfen lassen.

Abgekühlte Zwiebeln, Tofu, Kidneybohnen und Tomatenmark in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren. Mit Majoran, Gemüsebrühe-Pulver, Senf, Rauchsatz, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf beim Pürieren langsam ein wenig Wasser zugeben.

Der Aufstrich schmeckt am besten, wenn er einen Tag im Kühlschrank durchzieht. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einiger Tage verbrauchen.