

# VEGGIE-LEBERWURST

## ZUTATEN (FÜR 1 GLAS A 10 PORTION)

- 200 g geräucherter Tofu
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL getrockneter Majoran
- 250 g Kidneybohnen (Dose)
- 1 Bund Petersilie
- 0,5 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1-2 TL Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG

1. Den geräucherten Tofu in eine Schüssel in feine Stücke zerbröseln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Räuchertofu und Majoran dazugeben und unterrühren. Leicht anrösten und dann alles vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Tofu-Mix, Kidneybohnen, Petersilienblätter, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Majoran fein pürieren (Stabmixer oder Thermomix), bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Aufstrich kräftig abschmecken.

Variante: 0.5 Apfel zusammen mit der Zwiebel fein würfeln und anbraten, weiter verfahren wie oben beschrieben.

In einem verschließbaren Glas hält sie sich 4-5 Tage im Kühlschrank.

## NAHRWERTE (OHNE APFEL)

circa 95 kcal, 6 g Eiweiß, 5 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe