

Herzhafter Bohnenaufstrich "wie Leberwurst"

Zutaten (für 1 Glas à 10 Portionen):

- 250 g geräucherter Tofu
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL getrockneter Majoran
- 250 g (aus der Dose) Kidneybohnen
- alternativ: schwarze Bohnen
- 1 Bund Petersilie
- 0,5 TL geräuchertes Paprikapulver
- Pfeffer

Den geräucherten Tofu über einer Schüssel mit den Händen in feine Stücke zerbröseln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Räuchertofu und Majoran dazugeben und unterrühren. Alles vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken tupfen.

Tofu-Mix, Kidneybohnen und Petersilienblätter in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer so lange fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Zuletzt den Aufstrich mit Paprikapulver, Pfeffer und Majoran kräftig abschmecken.

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

Nährwerte pro Portion (ohne Apfel):

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

Tipp:

Besonders gut schmeckt die "Veggie-Leberwurst" auf Vollkorndinkelbrot. In einem verschließbaren Glas hält sie sich 4-5 Tage im Kühlschrank.

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Blasenentzündung
Bluthochdruck
COPD
Depression
Diabetes
Divertikulose
Fersensporn
Fettstoffwechselstörung
Herpes
Herzschwäche
Lymphozytärer Kolitis
Metabolischem Syndrom
Restless-Legs-Syndrom
Rheuma

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.03.2023

Koch/Köchin: Matthias Riedl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen