

"vegane Leberwurst" - die frisst auch das Schwein gern!



175-200 g Räuchertofu
250 g Kidneybohnen (Dose)
100 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 EL Öl Sonnenblumenöl /
Rapsöl
Pfeffer
1 TL Veganer Senf
Rauchsalz
2 TL Gemüsebrühe Pulver

1 EL Majoran
Zwiebel und Knoblauch würfeln, im Öl anbraten und golden dünsten.
Abkühlen lassen.
Räuchertofu würfeln.
Kidneybohnen abgießen und abspülen.
Alle Zutaten mit den Gewürzen (außer dem Majoran!) in einer
Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren.
Den Majoran unterrühren.
Abschmecken, evtl. nachwürzen. Mit Salz vorsichtig sein, da das
Gemüsebrühenpulver schon salzig ist. Wenn es nicht cremig genug ist, noch
Öl einarbeiten.
Im Kühlschrank durchziehen lassen. Alle Hülsenfruchtaufstriche lassen sich
gut in kleinen Gläsern einfrieren (nicht zu voll machen, da sich das
Gefriergut ausdehnt)

Frischer Erbsenaufstrich



350 g TK-Erbsen
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Minze
4 EL Olivenöl
1 Prise Koriander
2 EL Tahin oder Mandelmus
½ Zitrone
Salz, Pfeffer (schwarz)
Gemüsebrühepulver

Zuerst etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Salz und die tiefgekühlten Erbsen hinzufügen und 5 Minuten garen.
Anschließend die Erbsen in ein Sieb abgießen, mit sehr kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
Währenddessen den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
Die Erbsen mit dem Knoblauch, den Minzeblättern, dem Olivenöl, der Tahin, dem Zitronensaft (gern auch abgeriebene Zitronenschale nehmen) und dem Koriander in ein hohes Gefäß geben und mit einem Schneidstab fein pürieren.
Den Erbsenaufstrich mit Salz und Pfeffer, evtl. Gemüsebrühepulver abschmecken. Dann in eine Schüssel füllen, garnieren und servieren.

Kürbiskernaufstrich

100 gr Butter
100 gr Frischkäse
1 Prise Salz
80 gr Kürbiskerne
1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch
2 EL Kürbiskernöl
Salz und Pfeffer
1 EL Aceto balsamico (weiß)
2 EL Schnittlauch, in Röllchen
geschnitten



Zubereitung

Butter, Frischkäse und Salz schaumig rühren.
Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, salzen und fein mahlen (geht gut in der Moulinette).
Schalotte und Knoblauch fein hacken und mit den gemahlene
Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl zu der Buttermischung geben und gut vermengen.

Alles mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.
Zum Schluss den Schnittlauch untermengen und die Masse als Beilage zu
kräftigem Brot servieren.

Hält sich mindestens 1 Woche im Kühlschrank