

Räuchertofu-Bohnenaufstrich

("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)

Adasi - Persischer Linsenaufstrich

200 gr. Linsen (gelb)

1 Zwiebel

1 TL Kurkuma, gemahlen

2 Knoblauchzehen

50 ml Orangensaft

2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)

Olivenöl

¼ TL Piment, gemahlen

¼ TL Cumin/Kreuzkümmel, gemahlen

¼ TL Korianderkörner, gemahlen

Salz, Pfeffer



Wasser ein Fingerbreit über die Linsen füllen (dann muss man nichts wegschütten), köcheln.

Zwiebel in Olivenöl golden anbraten, Knoblauch und Kurkumapulver zugeben und etwas mitbraten, bis es duftet.

Linsen, wenn nötig, abgießen, sobald sie weich sind.

Angedünstete Zwiebelmischung, Linsen, Orangen- und Limettensaft sowie die weiteren Gewürze in ein Gefäß geben und alles gut pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Öl beträufeln, durchziehen lassen.