Rezept

Frühlingskräuter-Tofu-Creme

Ein Rezept von Frühlingskräuter-Tofu-Creme, am 27.05.2025

Zutaten

200 g	Seidentofu (Reformhaus)
1 TL	Zitronensaft
2 TL	Johannisbrotkernmehl (z.B. Biobin, Reformhaus)
	Salz
3 EL	Sojacreme (Sahneersatz aus Sojabohnen)
1 TL	scharfer Senf
2	dünne Frühlingszwiebeln
1 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Sauerampfer, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Estragon)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 240 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Die Flüssigkeit vom Seidentofu abgießen. Den Tofu mit Sojacreme, Zitronensaft, Senf und Johannisbrotkernmehl in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.

2. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3. Frühlingszwiebeln (nach Belieben 1 EL zum Garnieren zurückbehalten) und Kräuter unter die Tofucreme heben und alles mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Den Aufstrich vor dem Servieren ca. 20 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen und evtl. nachwürzen. Zum Servieren nach Belieben mit den übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen. Die Creme schmeckt zu Schwarz- oder Roggenbrot, aber auch zu Pellkartoffeln.