

Rezept

Schwarze-Bohnen-Aufstrich

Ein Rezept von Schwarze-Bohnen-Aufstrich, am 19.04.2025

Zutaten

200 g geräucherter Tofu	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	1 EL getr. Majoran
240 g schwarze Bohnen (aus dem Glas)	1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Portionen (à ca. 50 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 4 g F, 5 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Tofu über einer Schüssel mit den Händen fein zerbröseln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tofubrösel und Majoran dazugeben und untermischen, alles vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Tofu-Mix und die Bohnen in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

4. Zum Servieren den Aufstrich kräftig mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Gut verschlossen im Kühlschrank lagern - so hält er sich ca. 5 Tage.