

Rezept

Tofu-Nuss-Aufstrich

Ein Rezept von Tofu-Nuss-Aufstrich, am 18.06.2026

Zutaten

| | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 50 g Haselnusskerne | 2 Salbeiblättchen |
| je 4 Stängel Oregano und Petersilie | 1 Frühlingszwiebel |
| 200 g Tofu | 3 EL Haselnuss- oder Olivenöl |
| Salz | 1 Prise gemahlener Koriander |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Haselnusskerne grob hacken. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und mit dem knackigen Grün grob schneiden.

2. Tofu grob würfeln und mit Nusskernen, Kräutern, der Frühlingszwiebel und dem Öl im Mixer so lange fein pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Den Aufstrich mit Salz und Koriander abschmecken. Dazu passt Knäckebrot, aber auch Bauernbrot oder ofenfrisches Baguette.