

Rezept

## Tofu-Oliven-Aufstrich

Ein Rezept von Tofu-Oliven-Aufstrich, am 24.09.2023

### Zutaten

<b>100 g</b> Oliven (ganz nach Vorliebe schwarz oder grün)	<b>4 Stängel</b> Basilikum
<b>½</b> Bio-Zitrone	<b>200 g</b> Tofu
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> Tomatenmark
Salz	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 1 Glas (ca. 300 ml): | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
| **Pro Portion** Ca. 520 kcal

### Zubereitung

1. Olivenfleisch von den Steinen abschneiden und grob hacken. Die Basilikumblättchen abzupfen und ebenfalls hacken. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben und 1 TL Saft auspressen.
- 
2. Den Tofu würfeln und mit den Oliven, dem Basilikum, der Zitronenschale und dem Olivenöl möglichst fein pürieren.