

Rezept

# Tofuaufstrich mit Bärlauch

Ein Rezept von Tofuaufstrich mit Bärlauch, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>40 g</b> Pinienkerne	<b>100 g</b> Seidentofu
Salz	Pfeffer aus der Mühle
$\frac{1}{2}$ <b>Handvoll</b> Bärlauch	rosenscharfes Paprikapulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 158 kcal

## Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen und nach Belieben grob hacken.
- 
2. Den Seidentofu in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren und die Pinienkerne untermischen. Den Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und hacken. Unter den Tofu rühren und den Aufstrich mit dem Paprikapulver abschmecken.