Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Tofuaufstrich mit Bärlauch

Ein Rezept von Tofuaufstrich mit Bärlauch, am 27.07.2025

Zutaten

40 g	Pinienkerne
	Salz
½ Handvoll	Bärlauch
100 g	Seidentofu
	Pfeffer aus der Mühle
	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.