

Rezept

Veganer Maronen-Gemüse-Aufstrich

Ein Rezept von Veganer Maronen-Gemüse-Aufstrich, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
70 g TK-Suppengrün	2 EL Öl
5 EL Gemüsebrühe	200 g gegarte Maronen (vakuumverpackt)
5 EL Sojasahne	1 TL Aceto balsamico
Salz	Pfeffer
3 Stängel Majoran	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Suppengrün im heißen Öl ca. 2 Min. andünsten. Mit der Brühe auf gießen und alles bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Min. dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen Maronen grob hacken, mit der Sojasahne in einem hohen Rührgefäß glatt pürieren. Gemüse untermischen, mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Majoran abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und untermischen. Dazu schmeckt Nussbrot. Der Aufstrich hält sich in einem Twist-Off-Glas gekühlt 4 - 5 Tage.