

Rezept

# Veganer Tofu-Tomaten-Aufstrich

Ein Rezept von Veganer Tofu-Tomaten-Aufstrich, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Natur-Tofu	<b>1</b> mittelgroße Tomate
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>3 EL</b> Tomatenmark
<b>1 EL</b> Weißweinessig	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>einige</b> Basilikumblätter	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Portionen (ca. 380 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

## Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen und ohne Stielansatz ebenfalls würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. glasig dünsten. Tomaten und Tofu zufügen und unter Rühren 2-3 Min. mitbraten. Das Tomatenmark zugeben und alles ca. 3 Min, unter ständigem Rühren weiterbraten. Die Mischung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Die Tofumischung in eine hohe Rührschüssel geben, übriges Olivenöl und Essig zugeben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Aufstrich vor dem Servieren im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen. Mit Basilikum garnieren. Dazu passt Ciabatta und Fladenbrot gut.