

VESTESSEN



LEBAVURST

ZUTATEN:

100g Räuchertofu, 125g Kidneybohnen aus der Dose, je 2 TL Senf mittelscharf, Zwiebelwürfel, Petersilie, Schnittlauch, Majoran & Rapsöl, je 1/4 TL Ingwer, Koriander und Salz, je 1 Prise Pfeffer schwarz, Kümmelpulver und Muskat

NÄHRWERTE PRO 100G:

147 Kalorien, 12g Protein, 5.5g Kohlenhydrate, 8g Fett



1) Kidneybohnen in ein Sieb geben, gründlich mit Wasser spülen, abtropfen lassen



2) Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel zufügen, glasig anschwitzen



3) Räuchertofu in feine Würfel schneiden und in einen hohen Mixbecher füllen



4) Senf, Majoran, Petersilie, Gewürze und Zwiebelwürfeln inklusive übrigem Rapsöl aus der Pfanne hinzufügen



5) Kidneybohnen in den Mixbecher füllen, alles sehr gründlich mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren



6) Schnittlauch mit einem großen Löffel in die Vurst einarbeiten (optional: kleine Apfelstückchen mit einarbeiten)



7) In eine verschließbare Dose umfüllen und im Kühlschrank durchziehen lassen

ACHTUNG!

Bei den Kidneybohnen unbedingt auf die Zutatenliste achten: Einigen Sorten wird (nicht veganer) Rotweinessig zugesetzt!

TIPP:

Wem die Lebavurst zu fest ist, gibt etwas Wasser dazu!