

Kidneybohnen-Tofu-Aufstrich

Zutaten für ca. 8 – 10 Portionen (ca. zwei Gläser à 125 g)

200 g	Kidneybohnen
100 g	Tofu, geräuchert
½ St.	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
1 - 2 TL	Majoran, getrocknet
	Salz, Pfeffer, Knoblauch
	Schnittlauch
	Petersilie

Zubereitung:

1. Kidneybohnen in ein Sieb geben. Abspülen. Abtropfen lassen
2. Zwiebel pellen, würfeln und in einer Pfanne mit wenig Rapsöl anschwitzen.
3. Den Tofu grob würfeln und in ein hohes Gefäß geben. Kidneybohnen und Zwiebeln ebenfalls hinzufügen.
4. Majoran, Rapsöl und Kräuter bzw. Gewürze beimengen und mit einem Pürierstab alles zu einer relativ feinen Masse pürieren.



Nährwerte pro Portion (bei 10 Portionen):

47 kcal	3,7 g Fett	1,1 g Kohlenhydrate	0,6 g Ballaststoffe	2,3 g Eiweiß
---------	------------	---------------------	---------------------	--------------

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim