

Brotaufstriche für jede Jahreszeit



**Vegan, für den Vorrat,
Zubereitungszeit je maximal 30 Minuten**

Vegane Leberwurst:

175 g Räuchertofu
250 g gekochte Kidneybohnen
3 Schalotten
1 – 2 EL Öl
2 EL gehackte, frische Petersilie
2 EL getrockneten Majoran
Salz und Pfeffer

Schalotten fein würfeln und mit etwas Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Dann den Majoran kurz mit dünsten und zur Seite stellen. Räuchertofu klein würfeln, mit den abgetropften Kidneybohnen, Schalotten, Öl, Pfeffer und Salz mixen, bis eine feine Masse entstanden ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, Petersilie unterheben.

Gemüseaufstrich:

je 4 EL Zwiebel, Lauch, Möhren
(es können eigentlich alle Gemüsereste dafür verwendet werden)
je 2 EL gemischte Kräuter
1 EL Sonnenblumenkerne
1 – 2 EL Öl
Salz und Pfeffer

Gemüse klein schneiden, in etwas Öl andünsten. Gemüse mit Sonnenblumenkernen, Kräutern, Salz und Pfeffer fein mixen.

Linsenaufstrich:

100 g Berglinsen
50 g Sonnenblumenkerne
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
2 - 3 EL Öl, 1 EL Hefeflocken
2 Lorbeerblätter, 1-2 TL Majoran oder Thymian, Salz und Pfeffer

Linsen mit Lorbeerblättern kochen bis sie weich sind und Lorbeerblätter entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, in Öl 2-3 Minuten anschwitzen. Alle Zutaten fein pürieren, mit Pfeffer u und Salz abschmecken.

Alle Aufstriche halten sich, abgefüllt in Schraubgläser, im Kühlschrank 5 - 7 Tage.

Viele leckere Brotaufstriche findet ihr bei der Verbraucherzentrale NRW unter:
https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2022-12/rezeptbroschure_brottaufstriche_0.pdf

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte

Veronika Neumann
Februar 2025