



Vegane Leberwurst-Alternative

Zeit gesamt
🕒 5min

Zubereitungszeit
🕒 5min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Kidneybohnen	400 g
Petersilie, frisch	10 g
Öl	2 EL
Räuchertofu	200 g
Majoran, getrocknet	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. In den Mixbehälter Petersilie geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend Petersilie in eine Schüssel umfüllen.
2. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten.
3. Tofu, Kidneybohnen, Majoran, Petersilie, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles 30 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Vegane Leberwurst-Alternative in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren oder sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	799 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	20 g
Fette	35 g