

Leckerer Tomaten-Aufstrich für Veganer

Wer braucht mit diesem Rezept noch Wurst oder Fleisch? Der leckere Tomaten-Aufstrich für Veganer enthält viel Eiweiß und schmeckt einfach wunderbar.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 5 min

Ruhezeit: 5 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

210 g	Kichererbsen (im Glas, gegart)
90 g	Tomatenmark
3 EL	Olivenöl
1 TL	Oregano (getrocknet)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Paprikapulver

Zubereitung

1. Für den leckeren **Tomaten-Aufstrich für Veganer** zu Beginn die Kichererbsen aus dem Glas in ein Sieb schütten, mit kaltem Wasser gut durchspülen und abtropfen lassen. Anschließend das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
2. Das Tomatenmark in der Pfanne verteilen und einige Minuten lang anbraten, dabei häufig umrühren. Pfanne vom Herd nehmen, Tomatenmark kurz abkühlen lassen. Die abgetropften Kichererbsen in eine Schüssel umfüllen. Oregano, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und das lauwarme Tomatenmark zufügen.
3. Alle Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren. Aufstrich in eine Servierschale umfüllen, nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Tipp

Der leckere Tomaten-Aufstrich für Veganer schmeckt auf allen Brotsorten und eignet sich auch als

Gemüsedip. Wer es etwas schärfer mag, kann noch Chilipulver mit einrühren.