

# Tofu-Kräuter-Aufstrich

Der Tofu-Kräuter-Aufstrich ist besonders bei Vegetariern sehr beliebt, aber auch Fleischesser können mit diesem Rezept überzeugt werden.

**Verfasser:** JOYA

**Arbeitszeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 15 min



Foto: JOYA

## Zutaten

|            |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| 200 g      | Joya Tofu Natur                     |
| 2 EL       | Olivenöl                            |
| 2 EL       | Mandelblättchen                     |
| 3 EL       | <a href="#">Zwiebel</a> (gehackt)   |
| 1 Bund     | Petersilie (gehackt)                |
| 0.5 Bündel | <a href="#">Basilikum</a> (gehackt) |
| 0.25 TL    | Zitronenschalen (gehackt)           |
| 1 EL       | Zitronensaft                        |

## Zubereitung

1. Tofu trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Mandelblättchen darin kurz anrösten, leicht salzen und hacken.

2. Im Multi-Zerkleinerer den Tofu mit Mandelblättchen, Zwiebeln, dem restlichen Olivenöl, Petersilie, Basilikum, Zitronenschale, Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer einen Moment mixen.

## **Tipp**

Den Tofu-Kräuter-Aufstrich unbedingt mit frischen Kräutern herstellen.