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	Zwiebel (gehackt)
1 Bund	Petersilie (gehackt)
0.5 Bündel	Basilikum (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.