

Lebervurst mit V wie vegetarisch

Zutaten:

- 1-2 rote Zwiebel
- 1 Apfel
- ca. 200 g rote Bohnen/Dose
- ca. 130 g Naturtofu
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig
- je 1/2 TL Majoran, Zwiebelpulver
- 2 EL Hefeflocken
- Kräutersalz, Pfeffer, etwas Zucker
- 1 TL Butter



So gehts:

Den Apfel und die Zwiebel schälen und in kleine Stückchen schneiden, zusammen mit der Butter, etwas Zucker und Kräutersalz andünsten und abkühlen lassen.

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange pürieren bis eine streichfähige Masse entstanden ist, evtl. noch wenig Wasser hinzu geben.

Evtl. 1 kleine Zwiebel in feine Würfel schneiden und schichtweise mit dem Aufstrich in kleine Gläser füllen. Die Menge ergibt ca. 3 kleinere Gläser und ist fast eine Woche haltbar im Kühlschrank.

Lecker auf einem frischen Sauerteigbrot.

