

## Bohnen-Tofu-Aufstrich (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
250 g geräucherter Tofu	in kleine Würfel schneiden
1 Zwiebel	schälen, fein würfeln,
1 Apfel	waschen, trocknen, halbieren, vierteln, entkernen, grob raspeln oder fein würfeln,
3 EL Olivenöl	In einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Tofu und Apfel dazugeben, mitandünsten,
2 EL getrockneter Majoran	zugeben, unterheben, abschmecken, vom Herd nehmen, abkühlen lassen,
250 g Kidneybohnen oder weiße Bohnen	in ein Sieb geben, abtropfen lassen,
1 Bund Petersilie	waschen, trocknen, Blätter vom Stiel abzupfen,
	Zwiebel-Tofu-Masse, Kidneybohnen/schwarze Bohnen, Petersilie in einen Mixbecher geben, mit dem Stabmixer oder Mixgerät fein pürieren,
½ TL Paprikapulver	zugeben,
Salz, Pfeffer	zugeben, würzen, abschmecken, in eine Schüssel oder Glas geben, anrichten/verschließen.

Tipp: Aufstrich hält sich im Kühlschrank 4-5 Tage.