



## Vegane Leberwurst mit Kräutern

Zutaten für ca. 250 g (ca. 2 Portionen)

Für die vegane Leberwurst

- 50 g Räuchertofu – grob würfeln
- 150 g weiße Bohnen, aus dem Glas – über einem Sieb abgießen, spülen und abtropfen lassen
- 30 g Zwiebeln – grob hacken
- 30 g Stangensellerie – Fäden ziehen und grob hacken

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL grob gezupfte Petersilienblätter
- 2 EL grob gezupfte Majoranblätter
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für die vegane Leberwurst das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 2 Min. dünsten. Dann zur Seite stellen und auskühlen lassen.

Den Räuchertofu, die Bohnen und den Stangensellerie in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann die Zwiebeln dazugeben, leicht salzen, pfeffern und kurz mitmixen.

Schliesslich die Petersilie und den Majoran dazugeben und nochmals ganz kurz (!) mixen, damit die Kräuter nicht bitter werden. Bei Bedarf noch einen kleinen Schuss Wasser dazugeben.

Schliesslich die "Leberwurst" mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem selbstgebackenen Brot geniessen.

**Tipp:** Die vegane Leberwurst kann in einem verschraubbaren Glas im Kühlschrank 3 Tage aufbewahrt werden.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 234 kcal
- Kohlenhydrate: 31 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 6 g