

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Herzhafter Bohnenaufstrich

Zutaten für 1 Glas:

15 ml Bratöl

110 g rote Zwiebel, grob gehackt

255 g Kidneybohnen (12 Stunden eingeweicht und 1 Stunde gekocht)

60 g Räuchertofu, in grobe Stücke geschnitten

30 ml Olivenöl

10 g Petersilie (2 TL)

5 g Majoran (1 TL)

2,5 g Meersalz (1/2 TL)

Schwarzer Pfeffer

Nach Belieben eine Messerspitze Muskat

Emissionswerte pro Glas:

- 543 g CO₂äq
- 42% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

1. Das Bratöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 1-2 Minuten glasig dünsten. Hitze wegnehmen und beiseitestellen.
2. Rote Zwiebel, Kidneybohnen, Räuchertofu, Olivenöl, Petersilie, Majoran, Meersalz, Pfeffer Muskat in einen Mixer geben und zu einem feinen Aufstrich verarbeiten.
3. Je nach Vorliebe gröber lassen oder länger mixen, bis die Masse so fein wie gewünscht ist.
4. Direkt auf's Brot geben oder in Einmachgläser füllen. Genießen! Hält bis zu 5 Tage abgeschlossen im Kühlschrank. Auch gleich im Glas einfrierbar.