

Vegane Leberwurst in zwei Varianten

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Gläser

Für die Kidneybohnen-Leberwurst

1 kleine rote Zwiebel
250 g Kidneybohnen (aus der Dose)
50 g Sonnenblumenkerne
2 Teelöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Hefeflocken
2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
1 Teelöffel getrockneter Majoran
1 Teelöffel getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer

Für die Linsen-Leberwurst

75 g Berglinsen
50 g Räuchertofu
1 Lorbeerblatt
1 Esslöffel Röstzwiebeln
2 Teelöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Schuss Apfelessig
1 Teelöffel Zuckerrübensirup
1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
1 Teelöffel getrockneter Majoran
1 Teelöffel getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer

Zum Servieren

Graubrot
1 Apfel
1 Zwiebel
1 Teelöffel Sonnenblumenöl
Radieschen
Essiggurken
Kresse

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Freunde der Leberwurst aufgepasst und hergehört! Wer bisher gedacht hat, Leberwurst muss immer wirklich aus Wurst bestehen, hat sich geirrt. **Vegane Leberwurst** schmeckt zwar nicht exakt wie die tierische Version, macht aber auf einer Stulle ebenso glücklich. In diesen zwei Varianten bilden Kidneybohnen und Linsen die Basis. Für die rauchige Note im pflanzlichen Aufstrich sorgen geräuchertes Paprikapulver, Räuchertofu und Röstzwiebeln. Die schmier ich mir ab sofort häufiger auf die Stulle!

Am besten schmeckt auch vegane Leberwurst mit klassischen Toppings. Ich empfehle **Apfelspalten** und **karamellierte Zwiebeln** oder **Essiggurken**, **Radieschen** und etwas **Kresse**.

- 1 -

Für die Kidneybohnen-Leberwurst Zwiebel schälen und grob hacken. Zusammen mit Kidneybohnen, Sonnenblumenkernen, Tomatenmark und Sonnenblumenöl in einem Zerkleinerer oder dem Pürierstab deines Stabmixers zu einer cremigen Masse pürieren.

- 2 -

Hefeflocken, geräuchertes Paprikapulver, Majoran und

Vegane Leberwurst in zwei Varianten

Thymian unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Für die Linsen-Leberwurst Linsen in kochendem Wasser mit Lorbeerblatt ca. 20 Minuten bissfest garen. Abgießen, Lorbeerblatt entfernen und vollständig auskühlen lassen.

- 4 -

Räuchertofu trockentupfen und grob würfeln. Zusammen mit Linsen und restlichen Zutaten in einem Zerkleinerer oder mit dem Pürierstab deines Stabmixers zu einer cremigen Masse pürieren.

- 5 -

Zum Servieren Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Mit Öl in einer Pfanne anschwitzen, leicht karamellisieren lassen und aus der Pfanne nehmen. Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In derselben Pfanne von allen Seiten leicht anbraten.

- 6 -

Radieschen und Gurken in Scheiben schneiden, Schnittlauch hacken. Brotscheiben nach Belieben mit Leberwurst bestreichen und mit Apfel, Zwiebeln, Radieschen, Gurken und Kresse toppen.