



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Tofu
- 3 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 2 EL Balsamico
- 50 ml Gemüsesuppe
- 2 Stk. hartgekochte Eier
- 1 Stk. rote Zwiebel
- 1 Bund Rucola
- Petersilie, gehackt
- Basilikum
- Kräutersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Tofu lässt sich im Blitzhacker besser pürieren, wenn er vorher mit dem Reibeisen grob gerieben wird!:

Beate Hafner

Seminarbäuerin im Bezirk Gmunden

Quellen:

- Monika Lindbichler-Sohneg & Romana Schneider:
*Kursunterlage Fischköstlichkeiten-
F(r)isch auf den Tisch*

Tofu-Eieraufstrich mit Rucola

Zubereitung

- Tofu mit Öl, Essig, Gemüsefond bzw. Milch fein pürieren (im Blitzhacker).
- Sollte die Masse noch zu fest sein, noch etwas Flüssigkeit begeben.
- Die übrigen Zutaten begeben und pikant abschmecken.
- Schmeckt köstlich zu Vollkornbrot oder –weckerl mit frischen Tomaten.

Varianten

- Kann auch noch mit Sonnenblumenkernen, Walnüssen oder gehacktem Gemüse verfeinert werden.
- Tofu entweder mit dem Blitzhacker pürieren oder fein reiben und dann gut verrühren (der Aufstrich wird so allerdings etwas grober).
- Toll schmecken auch Vogerlsalat, Asiablattsalate oder Wildkräuter (z.B. Giersch, Brennessel, Vogelmiere, Gundermann, Schafgarbe etc.) anstelle von Rucola.