



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

Tofu-Eieraufstrich mit Rucola



Foto: LK OÖ Evelyn Puchner - nicht zur freien Verwendung

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

Zubereitung

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

Varianten

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

Quellen:



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

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

