

Wie Thunfischaufstrich

Zutaten

- 1 Dose Artischockenherzen (*Abtropfgewicht 240g*)
- 150g Kichererbsen, *gegart*
- 100g Tofu, *natur*
- 100g Karotte, *geschält und fein gerieben.*
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Petersili, *frisch, fein gehackt*
- 1 TL Braunalgen gemahlen (*Wakame, Arame oder Nori*)
- Salz
- Pfeffer, *gemahlen*

Zubereitung

Die Artischockenherzen im Blender oder per Hand zerkleinern (nicht zu fein), die Zwiebel fein würfelig schneiden, die Petersilie fein hacken. Alle anderen Zutaten pürieren und die Artischocken, Karotten, Petersilie und Zwiebeln per Hand untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.