

# Wie StreichVurst

## Zutaten

1 Dose Kidneybohnen (*Abtropfgewicht 240 g*)

1 Pkg. Räuchertofu, *glutenfrei (Bio DM)*

1 Zwiebel, *mittelgroß*

2 EL Tamari-Sojasauce

1 EL Tahin, *gehäuft*

1 EL Pflanzenöl, *neutral*

1 Knoblauchzehe

ca. 3/4 TL Rauchsatz

1 TL Majoran, *getrocknet*

1 TL Rauchpaprika, *süß*

Pfeffer, *gemahlen, schwarz*

## Zubereitung

Die Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit dem Pflanzenöl goldgelb anbraten. Die Bohnen abseihen und in einem Sieb durchspülen, den Räuchertofu in größere Stücke schneiden. Zwiebel und Tofu gemeinsam mit allen anderen Zutaten in einen Standmixer geben, durchmischen, abschmecken in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.