

Veggie-Crème fürs Brot

Für 400 g:

Rote-Beete-Creme:

150 g rote Beete	100 ml Wasser	125 g Cashewkerne
2 EL Limettensaft	7 g Salz	

Linsenhummus:

125 g rote Linsen, trocken	225 ml Wasser	4 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone	20 g Tahin (Sesammus)	1/2 TL Kreuzkümmel
1 frische Knoblauchzehe	5 g Salz	

Bohnen-Tofu-Räucher-Aufstrich:

50 ml Olivenöl	150 g Zwiebeln	200 g Räuchertofu
240 g Kidneybohnen	16 g Salz	1 g schwarzer Pfeffer
1 g Majoran	1 g Kreuzkümmel	

Rote-Beete-Creme:

Den Ofen auf 200C aufheizen (Umluft 175C). Die Rote-Beete-Knollen schälen, grob würfeln, auf ein Backblech geben, das mit Backpapier ausgelegt ist. 45 Minuten im Backofen garen.

Abkühlen lassen.

Die Rote-Bete-Würfel mit Wasser, Cashewkernen, Limettensaft und Salz in ein hohes Gefäß geben, mit dem elektrischen Mixstab pürieren.

Linsenhummus:

Linsen mit 150 ml Wasser aufkochen, 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Knoblauchzehe schälen, klein hacken. Gegarte Linsen vom Herd nehmen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Linsen mit den restlichen 75 ml Wasser, dem Olivenöl, Zitronensaft, Tahin und den Gewürzen in ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Bohnen-Tofu-Räucher-Aufstrich:

Zwiebeln schälen, klein würfeln. Räuchertofu klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Tofu darin anrösten. Kidneybohnen abspülen, abtropfen lassen, dazugeben. Einige Minuten in der Pfanne erwärmen.

Die Pfanne vom Herd nehmen, den Inhalt und die Gewürze in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

test März 2019