Lebenswurst

Zutaten

3 Zwiebeln
1 Päckchen Räuchertofu
1 kleine Dose Kidneybohnen
Salz, Pfeffer
Rosmarin, Petersilie oder Majoran
Rapsöl

Zubereitung

Die Zwiebeln grob würfeln und mit etwas Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Danach die Pfanne vom Herd nehmen. Den Räuchertofu klein schneiden, dazu geben und alles abkühlen lassen.
Die Kidneybohnen abgießen und zusammen mit dem Inhalt der Pfanne und den Gewürzen in einen Mixbecher geben. Alles mit ausreichend Rapsöl mit einem Mixstab pürieren.