

Tomatentofuaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/4 Pk (100g) Tofu
- 2-3 EL Tomatenmark (etwa 100g)
- 2-3 EL Sojamilch
- 1/4 kleine Schalotte
- 1 EL Hefeflocken
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Essig (oder Zitrone)
- 1 Pr Zucker
- Salz

- Tofu grob zerbröckeln.
- Sämtliche Zutaten außer der Schalotte pürieren.
- Schalotte schälen und sehr fein würfeln, unterheben.

Variante: Um einen homogenen Aufstrich zu erhalten, kann die Schalotte ebenfalls mitpüriert werden, dann eventuell etwas weniger nehmen.