



VERNETZUNGSSTELLE
SENIORENERNÄHRUNG
Niedersachsen



Bei Mangelernährung

Rauch-
aufstrich

Rauchaufstrich



ca. 300 g | Ein Rezept von Herbert Thill | www.kostkonform.de

Nährwerte / 100 g: Energie 179 kcal | Eiweiß 10,6 g

Fett 8,4 g | Ballaststoffe 5 g | Kohlenhydrate 13,4 g

ZUTATEN

125 g Kidneybohnen,
Konserve

30 g (rote) Zwiebel,
glasig dünsten

100 g Räuchertofu

15 g Rapsöl

5 g Majoran,
frisch (½ TL getr.)

10 g Petersilie,
frisch (1 TL getr.)

8 g Senf

Pfeffer, ½ TL Jodsalz
mit Fluorid

ZUBEREITUNG

1 | Kidneybohnen abspülen, abtropfen lassen. **Zwiebeln** fein würfeln, **Tofu** grob würfeln.

2 | Öl in einer Pfanne erhitzen, **Zwiebeln** glasig anschwitzen, **Majoran** zugeben und kurz anschwitzen.

3 | Tofu-Bohnen-Mischung mit **Petersilie** und **Senf** 1–2 Min. bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.

4 | Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Ein Klecks Preiselbeermarmelade rundet den Geschmack fruchtig ab.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung
SEKTION NIEDERSACHSEN



Weitere Rezepte unter:
vernetzungsstellenesenioren-dge-ni.de/rezepte