



info@ag-tierrechte.de

www.ag-tierrechte.de

Pizza-Aufstrich

300 g Karotten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe bzw. Pulver, 100 ml geschmacksneutrales Öl (z.B. Raps), 180 g Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

>> Karotten, Zwiebel, Knoblauch grob würfeln > in Topf mit Öl ca. 10 min. weich dünsten > Tomatenmark unterheben > würzen mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano > pürieren



info@ag-tierrechte.de

www.ag-tierrechte.de

Lebervurst

1 Dose/Glas Kidneybohnen, 1 Räuchertofu (z.B. „Black Forest“ von Taifun > enthält schon Zwiebel), sonst + 1 Zwiebel, Petersilie(optional)

>> falls nicht Black Forest Tofu, 1 Zwiebel kurz goldgelb dünsten > Kidneybohnen + Räuchertofu + Zwiebel im Mixer zu Masse verarbeiten + Öl bis geschmeidig > falls vorhanden Petersilie unterheben