



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Vegane Leber Pastete

Es teilt sich ja die vegane Community in zwei Lager: die einen, die nachgemachte Fleischprodukte lecker finden – und die anderen, die das echt gruselig finden. Ich bekenne mich zu ersteren. Ich stehe auf Fake Steak, Würstchen, Wurst aufs Brot und Pasteten.

Das hier wird im Original mit Hühner-Lebern gemacht. Die gehören meiner Meinung nach ins Huhn und nicht auf den Teller. Aber die schmelzige Konsistenz zusammen mit den gerösteten Zwiebeln finde ich ansprechend.

Ich verwende für das Rezept Kidney Bohnen. Wie passend – Kidney ist ja Englisch und heisst Leber. Und die Bohnen sind braun-rot und daher sieht das Ergebnis sogar täuschend echt nach Leber Pastete aus.

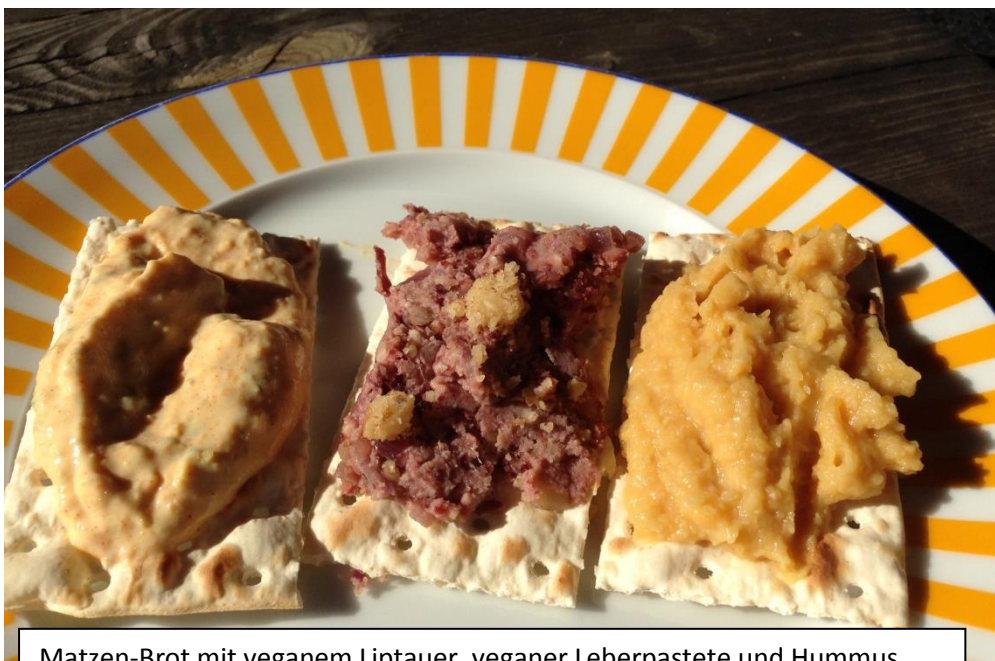
Zutaten

500g Kidney Bohnen
2 rote Zwiebeln
Handvoll Walnüsse
Salz
Pfeffer

1. Die Bohnen mit den Nüssen fein pürieren.
2. Die Zwiebeln fein würfeln und dann langsam bei mittlerer Hitze braun anrösten. Das kann bis zu 15 Minuten dauern. Dieser Schritt ist wichtig, da die Zwiebeln langsam ihre Kohlenhydrate konzentrieren und in würzige Süße umwandeln. Dieser Geschmack gibt der Pastete ihren unverwechselbaren Charakter. Mit dem Röstöl unter die Bohnen-Nuss Paste mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zur Pastete passt sehr gut Thymian. Wer das mag einfach zum Schluss, kurz vor dem vermischen und wenn die Zwiebeln schon fast ganz fertig sind, ein bis zwei TL fein gehackten frischen Thymian dazu geben und noch kurz mitrösten und dann gemeinsam unter die Bohnenmasse mischen.



Matzen-Brot mit veganem Liptauer, veganer Leberpastete und Hummus

