



Rezept

Veganes Bohnenschmalz für ca. 12 Portionen (600 g)



Zutaten

- 400 g weiße Bohnen oder Bohnen aus der Dose
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 4 Dörripflaumen
- 1 Apfel
- 1 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer, Majoran, Paprika bzw. Gewürze nach Belieben

Zubereitung:

- Trockene Bohnen über Nacht einweichen
- Am nächsten Tag Einweichwasser wegschütten und gut spülen
- Bohnen ca. 1 Stunde kochen bis sie weich sind und abseihen
- (Alternative Bohnen aus der Dose, abgießen und sehr gut spülen!)
- Zwiebel, Apfel und Dörripflaumen zerkleinern und in Olivenöl leicht bräunen
- alle Zutaten mit einem Stabmixer oder Hochleistungsmixer fein pürieren
- kräftig würzen

Tipp: Wer es schärfer möchte, nimmt fein gehacktes Chili oder Chiliflocken