



Schwierigkeit: leicht **Zeit:** 35 Minuten (+ Körnererbsen über Nacht einweichen, Kochzeit: 45 Minuten)

29.04.2025 - Vegane Leberwurst

Am Vortag: Die Körnererbsen 12 Stunden in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Die Körnererbsen abgießen und mit frischem Wasser in einem Topf 45 Minuten leise köcheln lassen. Abgießen.

Die Shiitakepilze von den Stielen schneiden, die Kappen stückig schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch pellen, halbieren und würfeln. Pilze und Zwiebeln mit Kümmelsaat in einer großen beschichteten Pfanne mit Rapsöl 6-8 Minuten hellbraun braten.

Den abgetropften Ingwer unterrühren. Die Pilzpfanne mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen. Majoran waschen, trocknen, grob hacken und unterrühren. Die Masse abkühlen lassen.

Die abgekühlte Pilz-Zwiebelmassen mit den Erbsen und dem Mandelmus in einen Mixer geben und cremig pürieren. Mit der Mandelmilch auf die gewünschte cremige Konsistenz bringen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Tipps:

In der vegetarischen „Fleischküche“ geht es oft vor allem um Würzungen, Aroma und Mundgefühl – und da ist unsere rein pflanzliche „Leberwurst“ spätestens dann kaum mehr vom Original zu unterscheiden, wenn sie auf Laugengebäck oder Brötchen mit frisch geschnittenen roten Zwiebelwürfeln und Schnittlauch bestreut, zu Gewürzgurken und Tomaten serviert wird.

DIE
VIER
VON HIER!



Zutaten

für 4-6 Portionen:

100 g Körnererbsen

100 g Shiitakepilze

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ TL Kümmelsaat

1 EL Rapsöl

20 g eingelegter Sushi-Ingwer

½ TL körnige Gemüsebrühe

Salz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Zweige frischer Majoran (ersatzweise ½ TL
geriebener Majoran)

2 EL Mandelmus

3-4 EL Mandelmilch