

## Leberwurst

Zwei mittelgroße Zwiebeln klein würfeln und in einer Edelstahlpfanne mit etwas **BIO-Erdnussöl von Bio Planète** andünsten und abkühlen lassen. **200 g Räuchertofu** (März Seite 38) klein würfeln, **350 g weichgekochte Kidneybohnen** (Dezember Seite 36), **einen Teelöffel Ursteinsalz**, **einen gestrichenen Teelöffel Pfeffer**, **neun Esslöffel Bio-Rapskernöl**, **einen Esslöffel** sehr kurz geschnittenen **Schnittlauch** mit den abgekühlten Zwiebelwürfeln in eine Edelstahlschüssel geben. Noch ein paar getrocknete, eingefrorene oder frische Kräuter wie **Majoran, Basilikum, Thymian** und **Spitzwegerich** mituntermischen und alles so lange mit dem Zauberstab - mit eingesetztem Multifunktionsmesser - (Januar Seite 11) pürieren, bis der gewünschte Feinheitsgrad erreicht ist. Eventuell noch mit Salz, Pfeffer oder anderen Gewürzen abschmecken und abermals gründlich durchrühren. Abgefüllt in dicht schließende Schraubverschlussgläser hält sich diese Leberwurstvariante im Kühlschrank etwa zehn Tage. *Meistens bereiten wir von dieser tierfreien Leberwurstvariante die vierfache Menge zu und kochen sie in Einmachgläser ein. Damit schaffen wir uns einen kleinen Vorrat an Leberwurst, der sich bis zu sechs Monaten hält wenn man ihn dunkel und kühl lagert.* Dazu streicht man die fertig zubereitete Leberwurstmasse in saubere 250 ml Einmachgläser, die Füllhöhe sollte 2/3 der Glashöhe nicht überschreiten, verschließt diese dicht mit Dichtring und Spannklammern. Nun stellt man die gefüllten Gläser in einem ausreichend großen Topf oder Einkochautomaten ins kalte Wasserbad, (die Gläser sollen gänzlich mit Wasser bedeckt sein) um die Leberwurst bei 90 °C Wassertemperatur einzukochen. Nach 90 Minuten kann man die Gläser mit einem Glasheber aus dem heißen Wasserbad nehmen und auf einem Küchentuch zum Abkühlen abstellen.



Vollwertige Ernährung, Umweltschutz, kurze Transportwege, Müllreduzierung, tierproduktfreie Herstellung, Hilfen und Anleitungen zum Selbermachen, Genuss, Nachhaltigkeit, Menschenfreundlichkeit, Tierfreundlichkeit, Erfüllung, Fairness, Zufriedenheit und vieles mehr - Ihre Wünsche sind unsere Ideengeber!

**Schaupp Verlag**, Schacherweg 5a, 85098 Großmehring, Tel.: 08404/939860, [schaupp-verlag@gmx.de](mailto:schaupp-verlag@gmx.de), [www.schaupp-verlag.de](http://www.schaupp-verlag.de), WA oder Threema: 0152 08592322, Facebook: [www.facebook.com/Familie.Schaupp](http://www.facebook.com/Familie.Schaupp)

