



Brotaufstriche

Rote Linsencreme

- 250 g rote Linsen
- 2 Gewürznelken
- 1 Zweig oder 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel gemahlener Piment, Salz
- 1 Bund Petersilie

Linsen waschen, mit Gewürznelken und Thymian in 1 Liter Wasser ca. 10 Min. gar kochen. Linsen abgießen, Nelken und Thymianzweig entfernen. Linsen kühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen und beides glasig dünsten, auskühlen lassen. Unter das Linsenpüree mischen. Den Aufstrich mit Zitronensaft, Piment und Salz würzen. Petersilie waschen und fein hacken – über den Aufstrich streuen.

Sonnenblumen Kresse Aufstrich

- 450 g Sonnenblumenkerne
- 2 Zitronen
- 3 Beet Kresse
- Salz und Pfeffer
- 380 ml Wasser

Sonnenblumenkerne mit dem Wasser und dem Saft von den 2 Zitronen pürieren. Die Kresse vom Beet schneiden und hacken. Anschließend alles zusammen rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Paprika-Aufstrich

- 200 g Tomatenmark
- 1 Paprika
- 50 ml Olivenöl
- 100 g Cashewkerne oder Cashewbruch
- Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter (z. B. italienische oder Kräuter der Provence)

Waschen und schneiden Sie die Paprika in kleine Stückchen. Geben Sie die zerkleinerte Paprika zusammen mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß und pürieren Sie die Masse mit einem Pürierstab. Anschließend mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern abschmecken.

Rote Bete Aufstrich

- 3 mittelgroße rote Bete
- 2 Hände voll Sonnenblumenkerne
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1 Esslöffel Meerrettich
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund Petersilie

Rote Bete waschen und gar kochen. Sonnenblumenkerne kurz ohne Fett rösten. Rote Bete schälen und in Stücke schneiden und zusammen mit den Sonnenblumenkernen und dem Öl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen. Petersilie waschen und fein hacken und unterheben.

Kürbis- Aufstrich

200 g weiche Butter
2 EL Curry
2 EL Zitronensaft
125g Kürbis (Hokkaido)
1 Apfel
1 Zwiebel

Die weiche Butter mit Curry und Zitronensaft schaumig rühren. Den Kürbis waschen und putzen dann fein reiben. Den Apfel waschen, schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kürbis, Apfel und Zwiebel unter die Butter rühren. Alles mit Salz abschmecken.

Tomatencreme

8 getrocknete Tomaten
200 ml kochendes Wasser
100 g streichfähige Margarine
2 Knoblauchzehen
Rosmarin, Thymian
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Die getrockneten Tomaten mit dem kochenden Wasser übergießen und 20 Min. ziehen lassen. Anschließend die Tomaten abgießen und 5 EL Wasser aufheben. Die Tomaten mit dem Wasser und der Margarine in ein Litermaß geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

Kürbiskern-Butter

150 g Kürbiskerne
130 g weiche Butter
5 EL Puderzucker
2 TL Zitronensaft

Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten. Abkühlen lassen und zerkleinern. Einige ganze Kerne zur Dekoration aufheben. Butter mit Zucker und Zitronensaft verrühren. Gehackte Kürbiskerne hinzugeben.

Kartoffel-Knoblauch-Aufstrich

250 g Kartoffeln
2 Stück Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 Bund Schnittlauch

Kartoffeln ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen, alles verrühren und mit Salz abschmecken. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und untermengen.

Zucchini-aufstrich

3 Eier
300 g Zucchini
Salz, Pfeffer
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl
1 EL Creme fraiche
1 Bund Petersilie

Die Eier 10 Minuten hart kochen. Zucchini waschen und putzen, danach fein raspeln. Leicht salzen und 5 Minuten ruhen lassen. Danach leicht ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Die Zucchini hinzufügen unter häufigem Rühren ca. 10 Minuten dünsten, bis die entstandene Flüssigkeit verdampft ist. Zucchini-masse auskühlen lassen. Die Eier schälen, fein hacken und mit Creme fraiche unter die kalte Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen, fein hacken und über den Aufstrich streuen.