

## Rezepte für Brotaufstriche (vegetarisch)

### Inhalt

<b>Karottencreme mit Ingwer .....</b>	<b>2</b>
<b>Karottenaufstrich mit Avocado .....</b>	<b>3</b>
<b>Karotten-Apfel-Nuss-Aufstrich .....</b>	<b>4</b>
<b>Zucchini-Nuss-Aufstrich.....</b>	<b>5</b>
<b>Kürbis-Frischkäse-Aufstrich.....</b>	<b>6</b>
<b>Kürbiskernaufstrich.....</b>	<b>7</b>
<b>Paprika-Tomaten-Aufstrich .....</b>	<b>8</b>
<b>Oliven-Basilikum Creme .....</b>	<b>9</b>
<b>Avocadoaufstrich.....</b>	<b>10</b>
<b>Balsamico-Linsen-Aufstrich .....</b>	<b>11</b>
<b>Arabische Kichererbsen-Creme .....</b>	<b>12</b>
<b>Hirse-Sauerkraut-Aufstrich .....</b>	<b>13</b>
<b>Liptaueraufstrich.....</b>	<b>14</b>
<b>Scharfer Schafskäseaufstrich.....</b>	<b>15</b>
<b>Mandel-Frischkäse-Aufstrich.....</b>	<b>16</b>

## Karottencreme mit Ingwer

Zutaten für 4 Portionen:

1 Karotte (ca. 120 g)

150 g Topfen, mager

1 EL Sauerrahm (10 - 15 % Fett)

1 TL Zitronensaft

Pfeffer

etwas frisch geriebenen Ingwer

Zubereitung:

Karotte schälen und fein raspeln. Mit Topfen, Sauerrahm und Zitronensaft vermengen und mit Pfeffer und Ingwer abschmecken. Mit Vollkornbrot servieren.

## Karottenaufstrich mit Avocado

Zutaten für 4 Portionen:

1 große Möhre

1 reife Avocado

Saft von ½ Zitrone

1 Prise Zimt

etwas Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. Cayennepfeffer

Zubereitung:

Möhre schälen und fein raspeln. Avocados längs halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale schaben. Fruchtfleisch sofort mit Zitronensaft beträufeln und zusammen mit den Möhrenraspeln und dem Zimt im Mixer pürieren oder zerdrücken.

Das Püree mit Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und 20 Minuten kalt stellen.

## Karotten-Apfel-Nuss-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

75 g Karotten

25 g säuerlicher Apfel

Zitronensaft

75 g Topfen, mager

1 TL Joghurt, natur

1 TL gehackte Walnüsse

1 TL gehackte Paranüsse

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Karotten und Apfel fein raspeln, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Topfen mit Joghurt glatt rühren, Karotten, Apfel, Walnüsse und Paranüsse dazugeben und verrühren. Aufstrich mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Statt den Paranüssen können auch gehackte Kürbiskerne verwendet werden.

## Zucchini-Nuss-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

200 g kleine feste Zucchini

½ Bund Petersilie oder Dill

2 EL Topfen, mager

1 EL Joghurt, fettarm

(oder statt Topfen und Joghurt eine Quarkzubereitung verwenden)

2 EL gem. Haselnüsse

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Petersilie oder Dill waschen, trocken schütteln und bis auf ein paar Blättchen oder Spitzen zum Garnieren fein hacken. Topfen, Petersilie oder Dill und die Nüsse miteinander verrühren, Zucchiniraspel untermischen und den Aufstrich mit den Gewürzen abschmecken.

## Kürbis-Frischkäse-Aufstrich

Zutaten für 8 Portionen:

200 g Frischkäse, fettarm (mind. 20 % Fett i. Tr.)

300 g Kürbispüree

Knoblauch

Pfeffer, evtl. Salz

4 EL Olivenöl

60 g Paprika, rot

60 g Paprika, grün

Zubereitung:

Kürbis waschen, entkernen und weich dünsten. Knoblauch mit Pfeffer und evtl. Salz in einem Mörser zerstoßen. Kürbis pürieren. Frischkäse, Kürbispüree, Olivenöl und Knoblauch gründlich mischen. Feingehackte Paprika nach Geschmack zugeben und vor dem Servieren darüber streuen.

## Kürbiskernaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Topfen,mager

2 EL Sauerrahm

100 g Kürbiskerne (gemahlen oder gehackt)

2 EL Kürbiskernöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

evtl. 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Topfen, Sauerrahm und Kürbiskerne verrühren. Mit Kürbiskernöl und den Gewürzen je nach Belieben abschmecken.

## Paprika-Tomaten-Aufstrich

Zutaten für 2 Portionen:

80 g Topfen, mager

1,5 EL Mineralwasser

1 Tomate

½ Paprikaschote, gelb

½ Zwiebel

Schnittlauch, Oregano frisch

evtl. Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Zubereitung:

Topfen mit Mineralwasser glatt rühren. Tomaten waschen, enthäuten, entkernen. Tomate, Paprika und Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Schnittlauch und Oregano hacken und mit dem Gemüse unter den Quark ziehen. Mit Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken.

## Oliven-Basilikum Creme

Zutaten für 4 Portionen:

100 g schwarze, entkernte Oliven

125 g Frischkäse (ca. 45 % Fett i.Tr.)

75 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

1 Knoblauchzehe

1 Bund Basilikum

Zubereitung:

Die entsteinten Oliven in Ringe schneiden. Frischkäse mit Joghurt verrühren und die Olivenringe zugeben. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Basilikum waschen und zerkleinern. Knoblauch und Basilikum unter die Masse mischen und mit Pfeffer abschmecken.

## Avocadoaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Tomate
- 1 reife Avocado
- etwas Zitronensaft
- etwas Muskat
- etwas Pfeffer
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Die evtl. gehäuteten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel-, Knoblauch- und Tomatenwürfel mit dem Avocadomus mischen und mit Muskat und Pfeffer sowie Zimt abschmecken.

## Balsamico-Linsen-Aufstrich

Zutaten für 6 Portionen (ca. 350 g):

1 Zwiebel, klein

1 Knoblauchzehe

100 g Lauch

2 EL Olivenöl

100 g Le-Puy-Linsen, grün (ersatzweise Berglinsen)

300 ml Gemüsebouillon

2 EL Aceto-Balsamico

1 TL Zucker

1 TL Thymian, frisch gehackt

Petersilie, frisch

Pfeffer

evtl. Salz

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen. Den Lauch putzen und waschen. Alles fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten unter Rühren andünsten. Die Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Die Mischung mit der Brühe aufgießen, aufkochen und die Linsen zugedeckt bei milder Hitze in 25 - 30 Minuten sehr weich kochen.

Inzwischen Essig, Zucker und Thymian in einem kleinen Topf bei starker Hitze sirupartig einkochen lassen (auf etwa die Hälfte). Abkühlen lassen.

Die Linsen samt Gemüse in ein Sieb geben, sehr gut abtropfen lassen. Linsen in eine Schüssel geben und Balsamico-Sirup zugeben. Alles zusammen mit dem Pürierstab glatt pürieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und (bis auf 1 EL) unterrühren. Den Aufstrich mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken und vor dem Servieren ca. 30 Minuten kalt stellen. Mit übriger Petersilie bestreuen. Dazu passt: Italienisches Landbrot

## Arabische Kichererbsen-Creme

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Kichererbsen (aus der Dose)

2 Knoblauchzehen

1 EL Walnuss Öl

1 EL Olivenöl

4 EL Zitronensaft

Pfeffer, schwarz

evtl. Salz

Minutenzeblätter, frisch

Zubereitung:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Beides in einem hohen Gefäß pürieren. Alle weiteren Zutaten zugeben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Creme in Schälchen füllen, mit den Minzeblättchen garnieren und mit Brot servieren. Dazu passt:  
Walnussbrot

## Hirse-Sauerkraut-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Hirse

125 ml Gemüsebrühe

1 kleine Tomate

1 Zwiebel

1 EL Sauerkraut

½ Bund gemischte Kräuter

50 g Margarine oder Butter

1 Knoblauchzehe, zerhackt

Zubereitung:

Hirse kalt und warm abspülen und ohne Fett kurz in einer Pfanne anrösten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 5-10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 20 Minutennachquellen lassen. Die Tomate waschen, Zwiebel schälen und beides in sehr feine Würfel schneiden. Sauerkraut und gemischte Kräuter fein hacken. Das Gemüse, das Sauerkraut und die Kräuter unter die Hirse mischen. Butter oder Margarine schaumig rühren und in die Hirsemasse geben. Nach Belieben Knoblauch zugeben und abschmecken.

## Liptaueraufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magertopfen

50 g Sauerrahm

1 Zwiebel, feingehackt

ein paar Essiggurken, feingehackt

scharfer Senf

etwas Hot-Ketchup oder Tomatenmark

edelsüß-Paprikapulver

scharfes Paprikapulver

frisch gemahlener Pfeffer

Salz

n. Belieben Kapern, feingehackt

Schnittlauch

Zubereitung:

Alles gut vermengen bzw. durchrühren, abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

## Scharfer Schafskäseaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Schafskäse

1 kleine Tomate

2-3 eingelegte, getrocknete Tomaten

2 Knoblauchzehen

4 grüne Oliven

1/4 TL Sambal Olek

Zubereitung:

Den Schafskäse zerbröseln, mit einer Gabel zu einer Paste verarbeiten. Die Tomate entkernen und fein schneiden. Die eingelegten, getrockneten Tomaten und die Oliven fein schneiden. Den Knoblauch pressen und mit dem Sambal Olek nach Geschmack würzen, etwas durchziehen lassen.

Tipp: Schmeckt auch mit einer Mischung aus Frischkäse und Schafskäse oder Ziegenkäse.

## Mandel-Frischkäse-Aufstrich

Zutaten für 8 Portionen:

60 g Mandelblättchen

50 – 80 g Kresse

200 g Frischkäse, fettarm (Minutend. 20 % Fett i. Tr.)

1 EL Milch, (1,5 % Fett)

etwas Zitronensaft

Pfeffer

Zubereitung:

Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne unter ständigem Rühren goldgelb anrösten und abkühlen lassen.

Kresse waschen und gut abtropfen lassen. Frischkäse mit Milch glatt rühren. Die Mandelblättchen und die Kresse unter die Käsemasse heben. Mit Zitronensaft sowie Pfeffer abschmecken.