

WIR LEBEN nachhaltig

Aufstriche

Karotten-Aufstrich

Zutaten: 250 g Topfen, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie, 4 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Olivenöl, 3 EL Sauerrahm, 300 g Karotten, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Schnittlauch fein schneiden und Petersilie klein hacken. Den Topfen mit dem Sauerrahm und dem Öl gut verrühren. Die Karotten waschen, putzen und auf der feinen Gemüseraffel reiben. Die Karotten unter die Topfenmasse rühren. Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie und Sonnenblumenkerne unter die Masse geben.

Kürbisaufstrich

Zutaten: 300 g Kürbisfleisch, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Essiggurke, ½ Bund Petersilie, 50 g Kürbiskerne, 1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 200 g Frischkäse, 1 EL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kürbisfleisch raspeln, Knoblauch fein hacken, Essiggurke fein würfeln und Petersilie fein schneiden. Kürbiskerne grob hacken. Zwiebel ebenfalls hacken und in Rapsöl andünsten. Kürbisfleisch dazugeben, einige Minuten mitdünsten und dann alles abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen pürieren und mit Frischkäse sowie den restlichen Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Erdäpfel-Nuss-Aufstrich

Zutaten: 3-4 mehlig kochende Erdäpfel, 70 g Walnüsse, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Rapsöl, 150 g Naturjoghurt (oder 75 g Naturjoghurt und 75 g Sauerrahm), Salz, Saft einer Zitrone

Zubereitung: Erdäpfel kochen, schälen und heiß durch eine Erdäpfelpresse drücken. Nüsse hacken, ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten und auskühlen lassen. Knoblauch ganz fein hacken und sanft in Rapsöl anbraten; er sollte nicht braun werden. Alle genannten Zutaten mit dem Joghurt verrühren und mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken.

Kichererbsen-Aufstrich

Zutaten: 100 g Kichererbsen, ¾ l Wasser, 1 Lorbeerblatt, 2 EL Zitronensaft, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, ½ TL Salz, 1 Prise Kreuzkümmel, 2 TL Sesammus (Tahin), 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen abseihen, mit frischem Wasser und Lorbeerblatt weich kochen (ca. 1 Std.), abseihen und die Kochflüssigkeit auffangen. Die gekochten Kichererbsen mit 1/16 l Kochwasser und dem Zitronensaft passieren, würzen und mit Olivenöl schaumig rühren. Die Paste soll gut streichfähig sein; falls sie zu fest ist, etwas Kochflüssigkeit unterrühren.

Rote Linsen-Aufstrich

Zutaten: 100 g rote Linsen, 200 ml Wasser oder Gemüsesuppe, 1 Lorbeerblatt, 100 g Schafs- oder Frischkäse, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Paradeiser (gewürfelt), 1 EL Apfelessig, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Salz, Pfeffer,

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in etwas Olivenöl anbraten. Die Roten Linsen und Lorbeerblatt dazugeben, mit Wasser oder Gemüsesuppe aufgießen und zugedeckt aufkochen, etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Herdplatte ausschalten, die Linsen 30 Minuten nachquellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Schafskäse zerdrücken bzw. den Frischkäse glatt rühren. Gequollene Linsen grob zerdrücken, mit den restlichen Zutaten vermengen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Kräutertopfen

Zutaten: vers. Kräuter z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Kresse, 200 g Hüttenkäse, 200 g Topfen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung: Alle Kräuter und die Kresse gut säubern und die Stiele entfernen. Die Kräuter und die Kresse fein hacken und mit dem Topfen und dem Hüttenkäse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Bunter Paprikakäse

Zutaten: je ½ rote, gelbe und grüne Paprikaschote, 1 kleine Zwiebel, ev. 1 Knoblauchzehe, 200 g Magertopfen, 1 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Saft einer halben Zitrone

Zubereitung: Paprika fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Topfen und Sauerrahm mit Paprika, Schalotte sowie Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.

Erdäpfelkas

Zutaten: 200 g mehligere Erdäpfel, 3 EL Sauerrahm, 3 EL Buttermilch, 1 kleine Zwiebel, ev. 1 Knoblauchzehe, ½ TL gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung: Erdäpfel kochen, noch heiß durch die Erdäpfelpresse drücken oder mit einer Gabel gut zerdrücken. Knoblauch ebenfalls zerdrücken und mit Sauerrahm und Buttermilch zu den Erdäpfeln mischen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben. Den Erdäpfelkas mit Schnittlauch bestreuen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Quellen: Aufgestrichen, Aufstriche, Cremes und Dips mit viel Geschmack, Rosemarie Zehetgruber, 2009, www.issgesund.at