

Brotaufstriche

Avocado

1 große oder 2 mittlere reife Avocado(s), 1-2 Tl Zitronensaft, Salz, Zucker, Prise Cayennepfeffer

2 Tomaten, 2 Lauchzwiebeln, ½ Handvoll Basilikum

1. Avocado längs halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
2. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, Zitronensaft untermischen und würzen.
3. Tomaten vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
4. Frühlingszwiebeln in sehr feine Scheiben und Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.
6. Alle Zutaten vermischen.

Topfen-Nuss

etwa 80 g gemischte Nüsse

2-3 Ei fein geschnittene Schnittlauchröllchen und Petersilie

40 g zimmerwarme Butter, 200 g Topfen (Quark) 1 Ei Crème fraiche, Salz, Pfeffer

1. Nüsse in einer trockenen Pfanne hell rösten.
3. Abgekühlte Nüsse und Kerne grob hacken.
4. Butter cremig rühren und Topfen, Crème fraiche, Nüsse und Kräuter zugeben, würzen.

Erdäpfelkas

250 g mehligkochende Kartoffeln, 1 mittelgroße Zwiebel, Öl

125 g Sauerrahm, 50 ml Sahne, ½ Tl Kümmel (im Mörser fein zerstoßen), Salz, Pfeffer

2-3 Ei fein geschnittene Schnittlauchröllchen

1. Kartoffel in der Schale kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einer Gabel zerdrücken.
2. Zwiebel fein würfeln (und evtl. in Öl glasig anschwitzen, auskühlen lassen).
3. Kartoffelmasse mit Sauerrahm, Sahne, Zwiebeln und Schnittlauch vermengen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Ei

4 hart gekochte Eier

40 g zimmerwarme Butter, 150 g Topfen (Quark) 1 Ei Mayonnaise, 1 ½ Tl Senf

2-3 Ei fein geschnittene Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer

1. Gekochte Eier schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein hacken.
2. Butter cremig rühren, Topfen, Mayonnaise und Senf zugeben.
3. Topfenmasse mit Ei und Schnittlauch vermengen, würzen.

Obazda/Obatzter

1 mittelgroße Zwiebel, Öl

250 g cremiger Camembert oder Brie, 40 g zimmerwarme Butter, 100 g Frischkäse

2-3 EL fein geschnittene Schnittlauchröllchen

Salz, Pfeffer, 1 guten TL edelsüßes Paprikapulver, ½ TL Kümmel (im Mörser fein zerstoßen)

1. Zwiebel sehr fein würfeln (und evtl. in Öl glasig anschwitzen, auskühlen lassen).
2. Camembert oder Brie mit der Gabel zerdrücken.
3. Butter, Frischkäse, Zwiebeln und Schnittlauchröllchen untermengen.
4. Mit Salz (wenig), Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel würzen.

Karotte-Ingwer

1 große Karotten, ca. 1 cm Ingwer, 1 kleine Zehe Knoblauch, 1 EL Sesamöl

8-10 Radieschen, 1 TL Sesamseed, Salz, Pfeffer, Zucker, ½ TL gemörserte Korianderkörner

80 g Crème fraîche

1. Karotten, Ingwer und Knoblauch fein reiben und in Sesamöl kurz anschwitzen.
2. In einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.
3. Radieschen fein reiben, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Sesam in einer trockenen Pfanne leicht rösten.
5. Gemüse leicht ausdrücken und vermischen, Crème fraîche unterrühren.
6. Sesam zugeben und würzen.

Liptauer

1 mittelgroße Zwiebel, Öl

50 g zimmerwarme Butter, 200 g Topfen/Quark

½ EL Kapern, 1 Gewürzgurke, 2-3 EL fein geschnittene Schnittlauchröllchen

1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL mittelscharfen Senf

Prise Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, Prise Zucker

1. Zwiebel sehr fein würfeln (und evtl. in Öl glasig anschwitzen, auskühlen lassen).
2. Kapern fein hacken, Gewürzgurken fein würfeln.
3. Butter cremig rühren, Topfen und Senf zugeben.
4. Topfenmassen mit Kapern, Gewürzgurke und Schnittlauch vermengen, würzen.

Das Anschwitzen der Zwiebeln baut die Säure ab und die Aufstriche sind dadurch länger haltbar.

Aufstriche mit rohen Zwiebeln sollten am Tag der Zubereitung gegessen werden, da die Zwiebeln im Brotaufstrich evtl. einen bitteren Geschmack entwickeln können.