

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. Lauchzwiebeln in sehr feine Scheiben und Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.
6. Alle Zutaten vermischen.

Topfen-Nuss

etwa 80 g gemischte Nüsse

2-3 EL fein geschnittene Schnittlauchröllchen und Petersilie

40 g zimmerwarme Butter, 200 g Topfen (Quark) 1 EL 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 EL 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.

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 Sesamsaat, ½ TL Korianderkörner

80 g Crème fraîche, 1 EL helle Misopaste

Salz, Pfeffer, Ahornsirup

1. Karotten, Ingwer und Knoblauch fein reiben und in wenig Sesamöl kurz anschwitzen.
2. In einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.
3. Radieschen fein reiben, salzen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Sesamsaat in einer trockenen Pfanne leicht rösten, Korianderkörner mörsern.
5. Gemüse gut ausdrücken, mit Crème fraîche und der Misopaste vermischen.
6. Sesam und Koriander 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.

Zucchini-Aubergine

1 mittelgroße gelbe (wahlweise grüne) Zucchini (etwa 150 g)

**1 mittelgroße Aubergine (etwa 150 g), 1 mittelgroße Zwiebel, 4 El Olivenöl, 1 Knoblauchzehe
etwa 250 g stückige Dosentomaten, Salz, Pfeffer, Prise Zucker**

1. Zucchini, Auberginen und Zwiebeln gleichmäßig **fein** (etwa ½ cm) würfeln.
2. In einer großen beschichteten Pfanne im Olivenöl einige Minuten braten.
3. Knoblauch fein schneiden und mit den stückigen Tomaten zum Gemüse geben.
4. Würzen und offen bei mittlerer Hitze dicklich einkochen, bis beinahe alle Flüssigkeit verdampft ist.
5. Noch einmal abschmecken und etwas auskühlen lassen.

Variante orientalisches: 1 Msp. Curry oder Ras el-Hanout, ein paar fein gewürfelte, getrocknete Aprikosen oder Rosinen mitgegart.

Paprika-Salsa

2 große oder 3 mittlere rote und/oder gelbe Paprikaschoten

40 g getrocknete Aprikosen, 1 Knoblauchzehe, 1-2 El Olivenöl

Prise Piment d'Espelette (oder Pfeffer), 1-2 El Ajvar, 1 El Tomatenmark

Salz, Pfeffer, Zucker, einige Stängel fein geschnittene Petersilie

1. Paprikaschoten waschen, rund um den Stiel abschneiden und etwas flach drücken.
Unter dem Grill bräunen bis die Haut und Blasen wirft.
2. Schoten in einem nassen Tuch abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.
Anschließend die Haut abziehen.
3. Paprika und Aprikosen fein würfeln – Knoblauch fein reiben.
4. Die vorbereiteten Zutaten in einem passenden Topf mit Olivenöl einige Minuten dünsten.
Piment d'Espelette, Ajvar, Tomatenmark und 1 El Wasser zum Gemüse geben.
Aufkochen und ohne Deckel einige Minuten dicklich einkochen.
5. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
Etwas auskühlen lassen und die Petersilie zugeben.

Ei

4 Eier

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

2-3 El fein geschnittene Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer

1. Eier – ½ Stunde vor dem Kochen aus dem Kühlschrank nehmen
oder in warmen Wasser einige Minuten anwärmen
2. Eier am stumpfen Ende anstechen und vorsichtig mit einem Löffel in kochendes Salzwasser gleiten lassen – 9 bis 10 Minuten kochen.
Im kalten Wasserbad abschrecken und auskühlen lassen.
3. Eier schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder fein hacken.
4. Butter cremig rühren, Topfen, Mayonnaise und Senf zugeben.
5. Topfenmasse mit Ei und Schnittlauch vermengen, würzen.

Räucherlachs-Frischkäse

120 g Räucherlachs

180 g Frischkäse, 50 g Sauerrahm

1 Tl flüssiger Honig, 1 mittelscharfer Senf, Pfeffer

Je 1 El fein geschnittenen Dill, Schnittlauch, Kerbel ...

1. Räucherlachs fein würfeln.
2. Frischkäse mit Sauerrahm, Honig und Senf glattrühren, mit Pfeffer würzen.
3. Fein geschnittene Kräuter und Räucherlachs unterrühren.

Schnittlauch-Frischkäse

1 mittelgroßer Bund Schnittlauch, 250 g Frischkäse

2 El Sahne-Meerrettich

1 „Schachtel“ Kresse, schwarzer Pfeffer

1. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
2. Frischkäse mit dem Großteil des Schnittlauchs und Meerrettich glattrühren.
3. Kresse abschneiden, mit dem restlichen Schnittlauch darüberstreuen, mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Kernöl-Topfen

4 El Kürbiskerne, 1 Tl neutrales Öl Salz

200 g Topfen (Quark), 2 Tl Kürbiskernöl

Salz

1. Kürbiskerne mit dem Öl goldbraun rösten und leicht salzen.
2. Etwas abkühlen lassen – 1 El der gerösteten Kerne hacken.
3. Gehackte Kerne, Kürbiskernöl und Topfen verrühren, mit Salz würzen.
4. Mit den übrigen Kürbiskernen bestreuen und mit einigen Tropfen Kürbiskernöl beträufeln.

Kräuter-Nuss

125 g Kräuter z.B. Basilikum ... , 2 El Olivenöl

200 g Doppelrahm-Frischkäse, Salz, Pfeffer, Prise Zucker

1 El geröstete, gehackte Nüsse z.B. Walnüsse, 1 El geriebener Parmesan

1. Kräuter verlesen, dicke Stängel abschneiden, waschen, abtropfen und trocken schleudern.
2. Kräuter etwas kleiner zupfen.
3. Kräuter mit Olivenöl in einem Universalmixer "flott" zu einer Paste verarbeiten.
4. Die Paste mit dem Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Gehackte Nüsse und Parmesan unterrühren.

Schokolade

150 g Zartbitter-Kuvertüre, 50 g Nuss-Nougat

evtl. 1 TL bis 1 El lösliches Kaffeepulver (oder Vanille, Zimt, Orangenschale ... als Gewürz)

180 g Sahne oder Pflanzencreme

1. Kuvertüre fein zerkleinern, Nuss-Nougat in kleine Stücke schneiden.
2. Sahne erhitzen, Kaffeepulver einrühren und beiseite stellen.
3. Kuvertüre und Nougat zugeben, schmelzen lassen und verrühren.
4. In ein verschließbares Gefäß füllen, vollständig erkalten lassen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.
Vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen.