

Rezepte Veggie-Kochkurs „Raffinierte Brotaufstriche“

Südländischer Fettaufstrich

1	Knoblauchzehe
½ Bund	Petersilie
200 g	Feta
50 g	Ajvar
200 g	Frischkäse
¼ Tl	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer

Zubereitung:

Alles zerkleinern und vermischen.

Geht gut im Thermomix, ansonsten
Zutaten zerkleinern und mit dem Pürierstab
mischen.

Möhrencreme

400 g	Möhren
Salz	
50 g	grüne Oliven
2	Frühlingszwiebeln
1 Tl	Harissa
1 El	Zitronensaft
evtl.	
20 g	Sesamsamen
2 Tl	grobes Salz

Zubereitung:

Möhren schälen, grob würfeln, in 1 cm
Salzwasser 10-12 Minuten weich garen.

Frühlingszwiebeln mit Oliven fein hacken.

Abgetropfte Möhren mit restlichen Zutaten
(außer Sesam und Salz) pürieren und
abschmecken.

Sesam vorsichtig rösten, bis er leicht braun
ist, mit grobem Salz etwas grob mahlen
(Kaffeemühle) und über den Aufstrich
geben, wenn gewünscht.

(aus: Vegetarian Basics von GU)

Auberginenpaste

1	Aubergine (ca. 400g)
½ Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen
4	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
2 El	grüne Oliven
1 El	Kapern
4 El	Olivenöl <i>sparsamer!</i>
1 El	Zitronensaft
(50 g	Ricotta, Quark oder Schmand)
Salz und Pfeffer	

Zubereitung:

Aubergine waschen, rundherum einstechen
und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min.
backen (250 Grad).

Wenn abgekühlt, weiches Fruchtfleisch mit
dem Löffel herausholen und mit Olivenöl
(sparsam!!) und Zitronensaft pürieren.

Restliche Zutaten fein hacken und
untermischen. Ggf. Ricotta unterrühren
und mit Salz und Pfeffer würzen.

(aus: Vegetarian Basics von GU)

Tofuaufstrich provençal

250 g	Tofu
1/8 l	Wasser
50 g	Distelöl
15 g	Kräutersenf
50 g	sehr fein gehackte Zwiebel
1 Prise	Kräuter der Provence
1	Knoblauchzehe
Kräutersalz	

Zubereitung:

Tofu mit Wasser, Öl und Self pürieren.

Fein gehackte Zwiebel, Kräuter, zerdrückte Knoblauchzehe unter Tofumasse rühren.

Mit Kräutersalz abschmecken.

(aus: Uwe Kolster: Kochen mit Tofu)

Möhrenaufstrich

1	kleine Zwiebel
100 g	Butter <i>sparsamer!!</i>
250 g	Möhren
140 g	Tomatenmark <i>sparsamer</i>
1 Tl	Thymian
1 Tl	Oregano
1 Tl	Salz

Zubereitung:

Entweder im Thermomix (erst Zwiebel in 20 g Butter dünsten, dann Möhren zerkleinern und mit restlichen Zutaten 5-6 Min. 90 Grad Stufe 2 mixen).

Oder Möhren in etwas Butter dünsten, abkühlen lassen, mit restlichen Zutaten pürieren und abschmecken.

Vollkorn-Brötchen

500 g bis 1000 g Weizenvollkornmehl mit 1-1,5 Päckchen Hefe, einem guten Schuss Olivenöl, ½-1 El Salz mischen. Mit soviel warmen Wasser verkneten, bis ein elastischer, weicher, nicht klebender Teig entsteht. Gehen lassen, 20-25 Minuten bei 180 Grad backen (Sollen unten ganz leicht gebräunt, aber noch weich sein.)