

Brotaufstriche

⇒ vegan – frisch – lecker !



Hummus mit Paprika und Petersilie

Zutaten

1 kleine Dose Kichererbsen
1 kleine Knoblauchzehe
ca. 3/4 Tl Salz
1/2-1 Tl Kreuzkümmel, gemahlen
2 El kräftiges Olivenöl
2 El Sesampaste (Tahin), ungeschält
1 1/2 El Zitronensaft
1 El Paprikapulver, edelsüß
2-3 El Petersilie, gehackt

Die Kichererbsen abgießen, dabei 1-2 EL der Flüssigkeit auffangen. Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl, Sesampaste, Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmel und Knoblauch in eine Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer fein cremigen Masse pürieren. Falls die Creme zu fest sein sollte, etwas von der aufgefängenen Flüssigkeit zugeben, so wird sie geschmeidiger.

Abschmecken und ggf. noch nachwürzen. In ein Schälchen füllen, gleichmäßig mit dem Paprikapulver betreuen, dann die Petersilie darüber verteilen. Zum Schluss das restliche Olivenöl darüber träufeln und die Creme am besten vor dem Servieren für 1-2 Stunden durchziehen lassen. Sie schmeckt am besten bei Raumtemperatur, also nicht zu kalt.

Falsche Leberwurst

Zutaten

200 g braune Linsen aus der Dose, möglichst ohne Suppengrün (ich wurde im Bioladen

fündig), alternativ ca. 75 g getrocknete Linsen in Wasser gekocht

25 g Sonnenblumenkerne

25 g Kokosfett

1/2 kleine Zwiebel

1/2 kleine Stange Lauch

ca. 2 cm Zitronenschale (im Ganzen, da eh alles püriert wird)

Salz, Pfeffer

1/2 Tl Gemüsebrühpulver oder Kräutersalz

1 Tl Majoran, getrocknet

1 Tl Agavensirup (alternativ Rohrohrzucker)

1/2 Tl geräuchertes Paprikapulver

1 El Hefeflocken

1 El weißes Mandelmus (alternativ 1 Tl Rapsöl)

1 Msp. Piment, gemahlen

1 Msp. Knoblauchgranulat

Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten (nicht dunkel werden lassen, sonst wird der Aufstrich bitter!) und in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Lauch kleinschneiden. Das Kokosfett in der beschichteten Pfanne, in der die Kerne geröstet wurden, erhitzen und Zwiebeln und Lauch darin einige Minuten unter Rühren glasig dünsten. Beides sollte möglichst keine Farbe nehmen. Zusammen mit dem Kokosfett in die Schüssel zu den Sonnenblumenkernen geben.

Die abgetropften Linsen dazu, ebenso wie sämtliche Gewürze und das Mandelmus. Alles mit dem Pürierstab kräftig durchpürieren bis eine feine homogene Masse entsteht. Je nach Geschmack mehr oder weniger kräftig abschmecken und lauwarm als Dip servieren oder komplett auskühlen und gut durchziehen lassen.

Mandel-Möhren-Aufstrich

Zutaten

30 g Kokosöl (oder anderes Öl/Fett)
100 g Mandeln, gehäutet (ich habe ganze verwendet, aber gehackte oder gestiftelte gehen auch)
150 g Möhren (geschält gewogen)
100 ml Gemüsebrühe
1 El Zitronensaft
1/2 Tl Currypulver (oder mehr...)
1 Tl Agavensirup (alternativ Rohrohrzucker)
Salz, Pfeffer
1 El Hefeflocken (optional)

Die Möhren grob raspeln und zur Seite stellen. Das Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Mandeln hineingeben und unter ständigem Rühren leicht rösten und bräunen lassen (unbedingt aufpassen, dass sie nur goldbraun werden, sonst wird der ganze Aufstrich bitter!). Dann die geraspelten Möhren zufügen und unter Rühren kurz mitdünsten lassen.

Das Currypulver zugeben und die Hitze reduzieren. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen, dann den Herd ausschalten. Die übrigen Gewürze zufügen und alles pürieren bis eine möglichst homogene Masse entsteht (dauert ein bisschen...). Je nach gewünschtem Geschmack nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.

Den Aufstrich abkühlen lassen, dann umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb von 3-4 Tagen aufessen.

Bärlauch-Dip

Zutaten

1-2 Handvoll Bärlauch-Blätter
250 gr Sojajoghurt (am besten Sojade!)
Evtl. etwas Seidentofu, einen Schuss Pflanzenmilch dazu
Salz, Pfeffer

Die Bärlauch-Blätter werden gewaschen, vorsichtig abgetrocknet und in feine Streifen geschnitten. Den Sojajoghurt mit Seidentofu

und etwas Pflanzenmilch (am besten mit dem Pürierstab) untermischen, die Bärlauchstücke unterrühren, Mit Salz und Pfeffer abschmecken - Fertig!
Ist ja eigentlich ein saisonales Rezept, geht aber auch sehr gut mit Ruccola!

Deftiger Pflaumen-Walnuss Aufstrich

Zutaten

1-2 Handvoll Walnüsse
1 Glas (250g) Paprikamus - gibt es in mild und scharf!
1 -2 Handvoll getrocknete Pflaumen
Ca. ½ Bund frische Petersilie
1 – 2 Knoblauchzehen
1 – 2 Chili
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in eine Schüssel oder ein hohes Pürierglas geben, mit dem Pürierstab gut und geduldig (die Nüsse und die getrockneten Pflaumen immer mal wieder mit einem Teelöffel vom Stab abkratzen) zerkleinern, gegebenenfalls ein wenig Wasser zur Geschmeidigkeit hinzugeben.

Der Aufstrich hält sich gut eingepackt sehr lange im Kühlschrank!

Paprika-Nuß-Aufstrich

Zutaten

4 - 5 große Löffel Cashewkerne
4 große Löffel Sonnenblumenkerne
2 Paprika
1 Karotte
etwas Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 großer Löffel Tomatenmark
Pfeffer, (Kräuter)salz, Muskat, Paprikapulver
Petersilie

Cashewkerne und Sonnenblumenkerne 10 Min. (oder länger) in Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen. Die Karotte in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit etwas Gemüsebrühe 10 – 20 Minuten bei 160°C im Ofen backen.

Paprika halbieren, entkernen und auf einem Teller bei 160°C 10 – 15 Minuten im Ofen backen. Danach in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen mit Tomatenmark, einer gepressten oder klein geschnittenen Knoblauchzehe, Pfeffer, Kräutersalz, Paprikapulver und Muskat fein pürieren. Mit Petersilie garnieren.

Süßer Aprikosenaufstrich

Zutaten

100 g getrocknete Aprikosen,
4 getrocknete Datteln und
1 großer Löffel Cashewkerne (oder andere Nüsse) in
80 ml Orangensaft einweichen.
Etwas Zimt hinzufügen und alles zusammen mixen.

Bohnen - Lavendel - Creme

Zutaten

300 g Bohnen, weiße, gekocht
½ Zitrone(n), unbehandelt, Schale und Saft
½ Orange(n), Saft
6 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin, gehackte Nadeln
2 TL Lavendel, getrocknet
1 Knoblauchzehe(n)
Meersalz, (Fleur de Sel)
Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

Von der Zitrone die Schale fein abreiben.
Zitrone und Orange auspressen. Die Rosmarinnadeln fein hacken.

Die Bohnen mit Zitronenschale, Zitronen- und Orangensaft, Rosmarin, Öl, Lavendel und Knoblauch in ein hohes Gefäß geben und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Die Creme in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Sie ist ca. eine Woche haltbar.

Gemüseaufstrich

Zutaten

250 g große Champignons
250 g Zucchini
1 große Zwiebel in Scheiben
4 EL Olivenöl
1 TL Balsamico-Essig
etwas klein gehackte Petersilie

Zwiebel und Pilze in 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Zucchini der Länge nach in 2 cm breite Scheiben schneiden.
Ein Backblech mit zwei Esslöffeln Olivenöl bestreichen. Die Gemüsescheiben so darauf verteilen, dass sie sich möglichst wenig überlappen.
Die Zwiebelscheiben mit dem Essig; die Zucchini und Pilze mit dem restlichen Olivenöl bepinseln.
Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C 15 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten schmoren lassen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Petersilie bestreuen und kühl stellen.

Cat's WaChiDa

(neu kreiert auf dem Hafengarten-Sommerfest)

Zutaten

250 g Tofu
100 g Datteln
100 g Walnüsse
Chileschote
1 EL Zitronensaft
er TL
Kräutersalz
1 Prise Pfeffer

Den Tofu zerkrümeln, Datteln entkernen und grob hacken und mit allen weiteren Zutaten pürieren. Noch einmal abschmecken.

Diese Rezepte sind u.a. von <http://vegan-und-lecker.de>. Hier gibt es eine tolle Rezeptsammlung und alle Gründe, warum man/frau vegane Brotaufstriche selber macht:
<http://www.umundu.de/system/files/Spread%20the%20Bread%20-%20Rezeptesammlung.pdf>