

Brot Aufstrich

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

hier nur Vegetarisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Mittwoch, 5. Oktober 2005

www.Hans-joachim60.de

Index

Diverses	7
Fisch	84
Fleisch	92
Gelee & Co	58
Paste	67
Süß	73

Inhaltsverzeichnis

Brot Aufstrich	1
PS	1

Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Ideen mit Butter	6
Diverses	7
Apfel Curry Nuss Aufstrich	7
Apfel Ingwerbutter	7
Apfel Zwiebel Schmalz	8
Apfel-Zwiebel-Aufstrich I	8
Apfel-Zwiebelaufstrich II	8
Apfelschmalz,	9
Auberginen-Brotaufstrich	9
Auberginenpüree	10
Aufstriche für Wraps M	10
Austernpilz-Kohlrabi-Aufstrich	11
Avocado Brotaufstrich	11
Avocado-Pilz-Aufstrich.....	12
Avocado-Tofu-Aufstrich	12
Bahara - Gewürzmischung.....	12
Bayrischer Obazda M.....	13
Broccoli-Aufstrich M.....	13
Brotaufstrich.....	14
Brotaufstrich "Linsen indisch"	14
Brotaufstrich aus Haferflocken	15
Brotaufstrich Italienischer M	15
Brotaufstrich mit Möhren.....	16
Brotaufstrich mit Sonnenblumenkernen M.....	16
Brotaufstrich Vegan.....	16
Brotaufstriche mit Milchprodukten M.....	17
Buchweizen Paprikaaufstrich.....	18
Champignonaufstrich.....	18
Chili Koriander Paste	19
Curry Butter I	19
Curry Butter II	20
Dattelmus	20
Dicke Bohnen mit Möhren M.....	20
Eier Brotaufstrich 3 Ei	21
Eier mit Frischrahmkäsefüllung 8 Ei M.....	21
Eieraufstrich 5 Ei.....	22
Eierkäse 6 Ei M.....	22
Falscher Griebenschmalz	23
Fleischtomaten mit Schafskäse.....	23
Frischkäse mit Mandeln	24
Gelber Linsen-Aufstrich	24
Gemüse Zwiebel Aufstrich	24
Gemüse-Aufstrich	25
Gemüseaufstrich Mayo.....	25
Gemüsestreifen,.....	26
Gemüsesülze.....	26

Griebenschmalz	27
Grüne Butter	27
Grünkern - Brotaufstrich.....	28
Grünkern Tomaten Aufstrich.....	28
Grünkernaufstrich.....	28
Haselnussbutter.....	29
Hummus (Cashew)	29
Hummus Kichererbsenaufstrich	30
Humus	31
Humus mit Gemüse.....	31
Ingwer Honig Quark M.....	32
Italienischer Aufstrich	32
Kakaocreme M	32
Karotten Sonnenblumen Aufstrich	33
Kartoffelaufstrich 1 Ei.....	33
Kartoffelkäse Brotaufstrich 1 Ei M.....	33
Käse Butter M	34
Käseaufstrich mit Nüsse M.....	34
Kichererbsen Nuss Käse.....	35
Kichererbsenaufstrich.....	35
Kichererbsenpüree „Homos“ M	36
Knoblauchbutter I	36
Knoblauchbutter II M.....	37
Knoblauchbutter III	37
Knoblauchquark M	38
Kochkäse M.....	38
Kohlrabi-Aufstrich.....	38
Kräuter Butter	39
Kräuter Tofu Aufstrich	39
Kräuteraufstrich	40
Kräutermargarine	40
Kräuterquark Miracel M.....	41
Kräuterquark I M	41
Kräuterquark II M.....	41
Leberwurst	42
Linsenaufstrich:	42
Linsencreme:	42
Liptauer Käse M	43
Majorantöpfchen.....	43
Mandelbutter	44
Mango Tofu Aufstrich.....	44
Meerrettich Butter	45
Nuss Masala.....	45
Nuss-Kichererbsen-Käse.....	45
Nuss-Stella	46
Nussbutter	46
Paprika Aufstrich	46
Philadelphia-Aufstrich M.....	47

Pikante Avocadocreame als Brotaufstrich.....	47
Pikante Sesam-Nusscreme.....	47
Pikanter Brotaufstrich	48
Radieschen Schnee M.....	48
Salbeibutter	49
Schafskäsecreme mit Basilikum M.....	49
Schnittlauchbutter	50
Sellerie Roquefort Aufstrich M.....	50
Senfbutter	50
Sesamaufstrich	50
Sesambutter	51
Sesampaste Provenzalische.....	51
Tofu-Tomatenaufstrich	51
Tofuaufstrich mit Nüssen.....	52
Tofucreme mit Kräutern.....	52
Tomaten Curry Butter	52
Tomaten Paprika Butter.....	53
Tomaten-Auberginen-Aufstrich mit Kräutern.....	53
Tomatengelee auf Käsevariationen M.....	54
Tomatenmark Aufstrich	54
Tomatentofuaufstrich	55
Trüffel Butter	55
Veganer Brotaufstrich.....	55
Veganer Tzatziki:	56
Vitaminquark M.....	56
Vollkornbrot mit Hüttenkäse M.....	57
Walnuss Butter	57
Zitronenbutter	57
Zucchinimuss: M.....	58
Gelee & Co.....	58
Apfel Calvados Gelee	58
Birnen Ingwermarmelade	59
Brombeere Heidelbeere Konfitüre.....	59
Brombeermarmelade mit Likör	59
Erdbeermarmelade in der Mikrowelle	60
Heidelbeere Orangen Marmelade	60
Himbeermarmelade mit Ingwer	60
Holunderbeergelee mit Schuss	61
Johannisbeere Konfitüre mit Kokos und Sherry	61
Kirschen, Annas Weichselgelee.....	62
Kirschmuss	62
Kiwi Reineclauden Marmelade	62
Madeira Gelee M.....	63
Orangenmarmelade mit Mandeln	63
Pfirsich Apfel Konfitüre.....	63
Pfirsich Honig Marmelade	64
Pflaumengelee.....	64
Pflaumenmarmelade mit Madeira	64

Pflaumensaft	65
Preiselbeere Tannenspitzen Marmelade.....	65
Quittengelee mit Walnüssen	65
Sauerkirschkonfitüre mit Maraschino	66
Waldhimbeermarmelade.....	66
Zitronengelee mit Cointreau	66
Paste.....	67
Aivar, Paprika-Auberginenpaste	67
Auberginenpaste (Nigeria)	67
Chili Koriander Paste	68
Kartoffel Knoblauch Paste,.....	68
Kräuterpaste M	69
Linsenpaste	69
Oliven-Paste	70
Olivenpaste (Tapenade).....	70
Paprikapaste:.....	71
Pasta mit Kernen M.....	71
Provenzalische Sesampaste	72
Tahini.....	72
Walnuss Paprikapaste.....	72
Walnuss Pastete	73
Süß.....	73
Apfelgelee mit Sahne M	73
Apfelquark M.....	74
Aprikosen-Dattel-Paste.....	74
Aprikosenmarmeladen Butter	75
Arabische Kichererbsenpaste.....	75
Birnenmus	76
Erdbeermarmeladen-Butter	76
Holunder Aufstrich.....	76
Honig Butter	77
Kirschmarmeladen Butter	77
Mango Tofu Aufstrich.....	77
Maroniaufstrich M.....	77
Möhren Zitronen Creme	78
Möhrenaufstrich M.....	78
Müsli Butter	78
Naschkatzenaufstrich	79
Nougataufstrich aus Nüssen oder Mandeln.....	79
Nusscreme Nusstella	80
Nutella-Ersatz M	80
Pflaumen Bananen Aufstrich.....	81
Pflaumen Schoko Aufstrich M.....	81
Preiselbeerbutter.....	82
Schoko Bananen Aufstrich	82
Schoko Butter M.....	82
Süße Salami	83
Vanille-Honig	83

Fisch	84
Hamburger Seemannsgarn M.....	84
Heringshäckerle 1 Ei M.....	84
Herings Heckerle 1 Ei M.....	85
Kaviar Butter	86
Lachs Butter	86
Lachs Dill Butter	86
Matjesfilets Hamburger Seemannsgarn M.....	86
Oliven Kapernpaste.....	87
Pikanter Thunfischaufstrich M	88
Räucherfisch Creme M	88
Sardellen Oliven Butter.....	88
Sardellen Tapenade	89
Thunfisch Balsa Aufstrich	89
Thunfisch Fladenbrotpizza III M.....	90
Thunfisch-Balsa-Aufstrich.....	90
Thunfischaufstrich	91
Thunfischaufstrich 1 Eiweiß.....	91
Thunfischaufstrich M.....	92
Fleisch.....	92
Bauernpastete	92
Bercy- Butter	93
Bunte Butter	94
Gänseleberbutter	94
Gebackene Gänseleberpastete 1 Ei	95
Geflügel Mohn Butter	95
Hähnchenfleisch-Brotaufstrich M.....	95
Hasenpastete 2 Ei	96
Hühnerleberbutter	96
Kalbsleberpastete 2 Ei	97
Leberpastete Sellerie Aufstrich.....	97
Leberwurst Butter.....	98
Leberwurstersatz.....	98
Party-Fleischbutter	99
Rindermark Bercy Butter	99
Salami Creme M	100
Schinken Butter	100
Schinken Eier Heckerle 2 Ei.....	101
Sellerie Aufstrich	101
Wurst Butter	101
Hinweis M	102
Hinweis für Word	102

Ideen mit Butter

Butter kann in vielen Formen auf den Tisch gebracht werden. Hier einige Möglichkeiten, die nicht nur für ein kaltes Buffet gedacht sind, sondern auch einmal einen netten Abend verschönern können:

- Butter mit zwei nassen Butterbrettern oder Händen zu Kugeln formen. Die Kugeln können auch einmal zu Weintrauben zusammengesetzt werden.

Aus gut gekühlten Butterscheiben mit Ausstecher Herzen, Sterne, Tiere usw. ausstechen.

- Butter zu Rollen formen und diese in geriebenen Pumpnickel oder Kräutern rollen und gutgekühlt in Scheiben schneiden.

Butter in gut gewässerte Holzmodel drücken, stürzen und servieren.

Mit einem Butter Verzierer lassen sich auch sehr Butterlocken oder Streifen abziehen.

Damit die Butter nicht immer nur Butter ist, kann man sie verschiedenartig würzen. Um einen Vorrat an solcher Butter z.B. für Steaks zu haben, Würzbutter einfach in Eiswürfelschalen streichen und einfrieren. Gefroren stürzen und in Gefrierbehälter oder -beutel umfüllen.

Diverses

Apfel Curry Nuss Aufstrich

1 kleiner Apfel

100 g Tofu

3 EL Erdnussmus

1 TL Curry

Salz,

Pfeffer

etwas gemahlene Ingwer

Den Apfel fein raspeln und mit den zerdrückten Tofu und dem Erdnussmus verrühren, Curry, Ingwer, Salz und Pfeffer unterrühren.

Apfel Ingwerbutter

150 g Ingwerwurzel

1 kg mürbe Äpfel

150 g Butter

125 g Zucker

Salz

etwas Muskat

Ingwer schälen und reiben. Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. In heißer Butter mit Ingwer und Zucker andünsten. 50 ccm Wasser zufügen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. Durch ein Sieb streichen und pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Sofort in heiß ausgespülte Gläser füllen und mit Twist-Off-Deckeln verschließen.

Die Apfelbutter hält sich etwa 6 Monate und kann als Brotaufstrich, Beilage zu Fleisch, zu Eierpfannkuchen oder Reibplätzchen verwendet werden.

Apfel Zwiebel Schmalz

150 g Butter
1 Zwiebel
1 Apfel
Sesam Leinsamen viele Kräuter
Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Apfel klein schneiden und in etwas Butter andünsten. Die Saaten dazugeben und die Gewürze auch und alles gut durchschwitzen.

Die restliche Butter mit den Kräutern untermischen.
auch sehr lecker !

Apfel-Zwiebel-Aufstrich I

80 g Butter
100 g Äpfel
150 g gewürfelte Zwiebeln
40 g Sonnenblumenkerne
1/4 TI Kräutersalz
einige Tropfen Zitrone
etwas Knoblauch

Butter schmelzen, die anderen Zutaten dazugeben, 5 Min. dünsten, dann pürieren.

ACHTUNG: NICHT LÄNGER ALS 2 TAGE IM KÜHLSCHRANK LASSEN!

Apfel-Zwiebelaufstrich II

Äpfel und Zwiebeln in Öl andünsten. Mit Kräutern, Saaten und Gewürzen vermischen, evtl. pürieren.

Da dieser Aufstrich Öl enthält was nicht fest wird muss dieser Aufstrich eine feste Konsistenz haben.

Alle Getreide und Gemüse lassen sich in irgendeiner Weise zu Aufstrichen verarbeiten.

Der Phantasie ist hier keine Grenze gesetzt.

Apfelschmalz,

200 Gr. Kokosfett

2 große Zwiebeln

1 großer Apfel

4-6 El. Pflanzenöl od. Rapsöl

Zwiebeln schälen, Apfel entkernen und klein schneiden.

Die klein geschnittenen Zwiebeln in etwas Kokosfett anbraten, Apfelstückchen hinzu geben und weich dünsten.

Restliches Kokosfett in der Zwiebel - Apfelmasse schmelzen, Öl zu geben und erkalten lassen.

(sollte die Masse zu fest werden, noch mal erwärmen und etwas Öl zufügen. Oder Kokosfett wenn zu dünn geworden. Kann je nach Apfel schon mal passieren.

Auberginen-Brottaufstrich

Zutaten :

2 große oder 3 mittlere Auberginen

1 mittelgroße Zwiebel

Sonnenblumenöl

Salz

Zubereitung :

Die gewaschenen und abgetrockneten Auberginen bei starker Hitze auf einer Herdplatte von allen Seiten ankohlen lassen (Entweder Alufolie direkt auf die Herdplatte oder eine Gusseisenpfanne - kein Öl rein!). Danach die verkohlte Pelle abziehen. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Die Auberginen fein hacken und mit der Zwiebel vermengen. Danach etwa ei dl Öl schluckweise unterrühren (Mayonnaise-Prinzip), bis die Konsistenz cremig und die Farbe heller wird. Mit Salz abschmecken und kühl stellen. Mehr Würze ist nicht nötig, solcherart zubereitet entwickeln selbst

Auberginen eine leichte Schärfe. Schmeckt am besten auf dick gebuttertem Weißbrot.

Auberginenpüree

Auberginen bei 200° ins Backrohr ca. 1,5 Std. ins Backrohr geben. Anschließend schälen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und viel!!! Knoblauch (durch die Presse gedrückt) darin andünsten. Auberginen zugeben und etwas köcheln lassen. Mit Schneebeesen durchrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Das ganze sieht nicht besonders appetitlich aus, schmeckt aber sehr gut!!!

Aufstriche für Wraps M

1. Variante

3 EL Sonnenblumenkerne,

100 g Quark (20 % Fett),

2 EL Milch,

150 g saure Sahne,

Meersalz,

weißer Pfeffer,

1 zerdrückte Knoblauchzehe,

4 EL gemischte frische Kräuter, gehackt

Sonnenblumenkerne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen. Quark mit Milch und saurer Sahne verrühren, Meersalz, Pfeffer, Knoblauch und die Kräuter zugeben, ebenfalls die Sonnenblumenkerne. Die Quarkcreme auf den Pfannkuchen ausstreichen und zusammenrollen.

Pro Portion (mit Wrap):

ca. 13 g Eiweiß, 18 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 290 kcal/1160 kJ

2. Variante M

3 TL Honig,

3 TL körniger Senf,

2 EL Mangovollfrucht,

4 EL Creme fraiche,

1 Bund Rauke,

2 große Tomaten,

200 g Tofuaufschnitt

Honig mit Senf, Mangovollfrucht und Creme fraiche verrühren. Die Pfannkuchen damit bestreichen. Von der Rauke die Stiele entfernen, den Rest klein schneiden. Auf den Pfannkuchen verteilen. Tomaten entkernen und klein würfeln. Ebenfalls auf den Pfannkuchen verteilen. Mit Tofuaufschnitt belegen, mit Hefewürze und gemahlenen schwarzen Pfeffer bestreuen, zusammenrollen.

Pro Portion (mit Wraps): ca. 11 g Eiweiß, 18 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 280 kcal / 1120 kJ

Reformhaus Kurier 9/02

Austernpilz-Kohlrabi-Aufstrich

50 g Austernpilze
1/2 Paprika; rot
3 Radieschen
1/2 Kohlrabi
70 g Cashews
70 g Sonnenblumenkerne
Meersalz

Die Paprika waschen, halbieren, putzen, die restlichen Kerne unter fließendem Wasser abspülen, dann grob schneiden. Die Radieschen und Kohlrabi waschen, putzen und grob schneiden. Die einzelnen Kappen vom Strunk der Austernpilze entfernen (den Strunk nicht verwenden) und grob durchschneiden. Zuerst die Cashewkerne und die Sonnenblumenkerne in der Mulinette zerkleinern, danach das Gemüse und die Pilze pürieren. Zum Schluss den Basilikum waschen, vorsichtig trocken tupfen, klein schneiden und zusammen mit dem Salz unter die Paste heben.

Avocado Brotaufstrich

Zutaten :

1 Avocado; nicht zu fest
-Salz
-Pfeffer
1 El. Zitronensaft

Zubereitung

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken, mit den Gewürzen abschmecken.

Möglichst schnell verbrauchen, sonst wird der Aufstrich braun.

Tipp: Der Kern kann übrigens keimen, wenn die Unterseite einige Tage in Wasser getaucht steht.

Avocado-Pilz-Aufstrich

1 Avocado
Öl
Zitronensaft
1 kleine Zwiebel
80 g Pilze

Die Avocado schälen und pürieren.
Etwas Öl und Zitronensaft unterrühren.
die Zwiebel und die Pilze fein hacken.
Alles gut mischen und je nach Geschmack würzen.

Avocado-Tofu-Aufstrich

1 reife Avocado
100 g Tofu, zerdrückt
1 Tomate, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Zwiebel, ganz fein gewürfelt
1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
Salz,
Pfeffer,
Paprika
evtl. etwas Soja-Drink

Die Avocado halbieren. Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Falls die Creme zu fest ist, etwas Soja-Drink dazugeben.

Bahara - Gewürzmischung

Für 2 Tassen-
1/2 El schwarzer Pfefferkörner
1/4 El Korianderkörner

1/4 El Kassienrinde oder Stangenzimt
1/4 El Nelken
1/3 El Kreuzkümmel
2 Tl Kardamomkerne
4 ganze Muskatnüsse
1/2 El Paprikapulver

Die Pfefferkörner, Korianderkörner, den Stangenzimt, die Nelken, den Kreuzkümmel und die Kardamomkörner in der Küchenmaschine zu Pulver mahlen.

Die Muskatnüsse reiben und mit dem Paprikapulver und den anderen Gewürzen vermischen. In einem luftdicht verschlossenen Glas aufbewahren und nach den Anweisungen der Rezepte verwenden.

BAHARAT aus gemahlene Gewürzen: Nehmt die angegebenen Mengen fertig gemahlener Gewürze. Vier Muskatnüsse ergeben etwa 1/4 Tasse gemahlener Muskatnuss. Die gesamte Menge BAHARAT wird größer sein als die oben angegebene Menge.

Bayrischer Obazda M

150 g reifer Brie oder Camembert

50 g Münsterkäse (Rotschmier- Weichkäse)

100 g Quark

50 g Butter

2 El Sahne

Salz

Pfeffer

Paprika, edelsüß und scharf

Zwiebelringe und Schnittlauch zum

Käse, Quark und Butter mit der Gabel zerdrücken und gut vermischen. Die Sahne zugeben. Masse mit den Gewürzen abschmecken. Mit den Zwiebelringen und dem Schnittlauch garnieren. Hierzu passt frisches Brot oder Cracker.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Broccoli-Aufstrich M

60 g Magerquark (für Deine Mutter dann ein vergleichbares Tofu-Produkt!!!)

150 g Broccoli

10 g Meerrettich

Zubereitung

Broccoli in Salzwasser oder Gemüsebrühe garen. Abkühlen lassen. Dann fein hacken. Mit Quark, Meerrettich(Glas) und Salz mischen. Abschmecken. Nicht Veganer können auch noch ein paar Schinkenwürfel

Brotaufstrich

2 Auberginen
2 Paprika
1 Zwiebel
1 Knobizehe
1/2 Zitrone
Olivenöl
Pfeffer und Salz

Auberginen und Paprika in die Backröhre unter den Grill bis bei den Paprika die Haut schwarz wird (immer mal drehen, auch die Auberginen) Wenn Auberginen weich sind in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Inzwischen die Paprika schälen (geht ganz leicht wenn man sie unter kaltes Wasser hält), klein schneiden.

Dann die Zwiebeln grob würfeln, die Knobizehe würfeln alles salzen im Olivenöl nicht braten sondern gar ziehen lassen.

Dann die Auberginen pellen in Stücke schneiden, das austretende Wasser abschütten

und sofort mit der halben Zitrone beträufeln.

Mit einem Zauberstab (oder Mixstab) pürieren, die Zwiebeln und Paprika dazu noch etwas Salz und Pfeffer und tropfenweise mit Olivenöl aufschlagen bis eine helle cremige Paste entsteht.

Brotaufstrich "Linsen indisch"

Zutaten:

150 g Du Puy Linsen, in Gemüsebrühe weich gekocht (je nach Wasser 1/2-3/4 Std.)
1 TL Garam Masala
1 TL Curry
1 TL Koriander
1/2 TL Ingwer
1/2 TL Kardamom
1/2 TL Salz

etwas Zitronensaft

Öl

evtl. etwas Gemüsebrühe

1 Zwiebel, klein geschnitten, goldgelb gebraten

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Linsen zusammen mit den Gewürzen, etwas Zitronensaft, Öl und evtl. etwas Gemüsebrühe pürieren. Zum Schluss Zwiebel hinzufügen.

Brotaufstrich aus Haferflocken

50 g Haferflocken; fein

; Wasser

1 Zwiebel; feingehackt

3 EL Sesamöl

4 EL Hefeflocken

3 TL Majoran; gerebelt

Gekörnte Brühe

-Kräutersalz

Curry

Knoblauchpulver

Flocken in kaltem Wasser einweichen, soviel, dass die Flocken gerade bedeckt sind. Die übrigen Zutaten dazugeben, alles miteinander mischen. Wer es cremiger mag, schickt die ganze Masse durch den Mixer. Auch etwas zerkrümelter Räuchertofu macht sich gut.

Brotaufstrich Italienischer M

Zutaten für 4 Portionen

2 Tomaten

1 Bund Rucola

4 EL Hüttenkäse

4 EL geriebener Pecorino

1 EL Balsamico-Essig

Salz Pfeffer

Zubereitung

Tomaten entkernen, mit Rucola fein würfeln, mit Hüttenkäse und Pecorino vermengen. Mit Essig zu einer geschmeidigen Creme rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brotaufstrich mit Möhren

200 g Möhren
250 g Kartoffeln
1/2 Bund Petersilie
1 Zwiebel
1 EL Zitronensaft
1 EL Meerrettich
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Mit etwas Wasser, Salz und den abgeschnittenen Petersilienstängeln aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Min garen. Lauwarm mit abgezogener Zwiebel und Petersilie ohne das Kochwasser pürieren. Zitronensaft, Meerrettich und Öl untermischen. Der Aufstrich ist der "breiig", also nicht wundern. Ich verfeinere ihn auch gerne mal mit Knoblauch, Majoran und etwas Kümmelpulver. Hält im Kühlschrank drei Tage.

Brotaufstrich mit Sonnenblumenkernen M

125 g weiche Butter oder Margarine
250 g Doppelrahm-Frischkäse (oder Tofu-Produkt)
Pfeffer
2 Zehen Knoblauch
50 g Sonnenblumenkerne

Die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Butter und Frischkäse cremig rühren. Gewürze und die Sonnenblumenkerne zugeben. Abschmecken.

Brotaufstrich Vegan

200 g Weizenvollmehl
200 g Sesamkörner, fein gemahlen
2 Tomaten
1 Zwiebel; fein gehackt
4 EL Tamari- Sojasoße
1 TI Kräutersalz
1 TI Muskatnuss
1 TI Curry

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen. Kalt stellen.

Zum Mahlen der Sesamkörner sind nicht alle Getreidemühlen gut geeignet, da die Samen sehr ölhaltig sind. Am besten benutzt man wohl eine Handmühle.

Schmeckt, je nach Menge der Würzmittel, sehr pikant. Man muss es einfach einmal ausprobieren.

Brotaufstriche mit Milchprodukten M

Kräuterquark

1 Bund Gemischte Kräuter Schnittlauch, Petersilie Kerbel
100 g Quark (20 % Fett)
50 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
Zitronensaft

Möhrenaufstrich

100 g Möhren; Karotten
2 EI Sonnenblumenkerne
1 EI Creme fraiche
1 TI Honig

Kakaocreme

2 EI Haselnüsse; gemahlen
1 TI Kakaopulver
1 EI Ahornsirup; evtl. mehr
100 g Mascarpone

Für Babys und Kleinkinder: Vegetarische Aufstriche.

Butterbrote für Kinder mit Schmelz- oder Frischkäse, Teewurst und Schokocreme sind in der Regel zu fett, zu salzig oder zu süß. Mixen Sie den Belag selber: Dann stimmen Nährwert und Würze. Die Zubereitung ist einfach und schnell. Und Butter oder Margarine können Sie unter den Aufstrichen weglassen.

Für den Kräuterquark: Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und feinhacken. Quark mit Joghurt glattrühren, Kräuter untermischen und mit Zitronensaft abschmecken.

Für den Möhrenaufstrich: Möhren putzen und im Dämpfer bissfest

garen, Möhren, Sonnenblumenkerne und Creme fraiche in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Den Aufstrich, wenn nötig, mit dem Honig abschmecken.

Für die Kakaocreme: Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften, abkühlen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer Creme verrühren.

Buchweizen Paprikaaufstrich

100 g Buchweizen
1 kleine Zwiebel
Öl
250 ml Gemüsebrühe
1 rote Paprika
1 TL Paprika, edelsüß
Meersalz
100 g Butter

Buchweizen fein schroten. Zwiebel fein hacken und in etwas Öl andünsten. Buchweizenschrot unterrühren, bis er vollständig mit Öl überzogen ist.

Gemüsebrühe angießen, zum Kochen bringen und Buchweizen bei abgeschalteter Platte etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Paprikaschote waschen, die Kerne entfernen und die Schote in sehr kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander mischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Habe bei den Veganern gelesen das man 1 Ei durch eine halbe Banane ersetzen kann. Hab's aber noch nicht ausprobiert.

Champignonaufstrich

150 g Butter o Margarine
100 g Champignons
1 kleine Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
2 TL Zitronensaft
Kräutersalz,
Pfeffer

½ TL Thymian
1 EL Petersilie

1. Butter mit Quirlen des Handrührgeräts mindestens 15 min cremig schlagen.
2. Zwiebel schälen, sehr klein schneiden, in wenig Butter goldgelb dünsten.
3. Champis sehr fein schneiden.
4. Knoblauchzehe pressen, mit Butter, Zwiebel, Champis und Zitronensaft gut vermengen.
5. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.

ergibt ca. 270 g
20 min

pro 100 g: 460kcal/3g Eiweiß/45 g Fett/6g KH/1g BSt

Chili Koriander Paste

1 1/2 TI Cuminsamen
1 1/2 TI Korianderkörner
4 Rote Chilischoten; frisch, gehackt
1 sm Zwiebel; fein gehackt
1 Unbeh. Zitrone; die abgeriebene Schale davon
3 El Koriander; frisch, gehackt
1 TI Rosenpaprika; edelsüß
1 TI Curcuma
3 El Erdnussöl
1/2 Zitrone; den Saft davon
-Salz

Kumin und Koriander in einer trockenen Pfanne anrösten, dann im Mörser zerstoßen. Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Paste pürieren.

Curry Butter I

Zutaten
230 g Butter (oder Margarine)
50 g Zwiebelwürfel
1 TL scharfes Curry
1 TL mildes Curry
Salz

Zwiebelwürfel in 30 g Butter glasig dünsten. 1 TL scharfes und 1 TL mildes Currypulver und etwas Salz untermischen. Abkühlen lassen. Restliche Butter zugeben und mit dem Handrührer schaumig schlagen.

Ein Streifen Alufolie von 40 cm Länge einmal längs falten, dann die Butter längs drauf verteilen. Folie längs über die Butter schlagen, aufrollen und an den Enden zusammendrehen. Im Kühlschrank hält sich die Butter eine Woche, im Gefrierfach einen Monat.

Curry Butter II

125 g Butter
0,5 TL Salz
5 g Curry

Butter schaumig rühren und mit Salz und Curry abschmecken.

Dattelmus

200 g Datteln
100 g Rosinen
150 g Haselnüsse
1 Zimtstange oder 1 TL Zimt

Die Datteln und Rosinen für 12 Stunden in Wasser legen.

Das Wasser abgießen und die Früchte durch den Wolf drehen.

Die Haselnüsse grob hacken.

Den Fruchtmus, die Nüsse und den Zimt miteinander vermischen.

Dicke Bohnen mit Möhren M

300 g TK- dicke Bohnen
100 ml Gemüsebrühe

1 EL Quark (20%)

Salz

Pfeffer

1 EL Majoranblättchen

2 Möhren

4 Scheiben Brot

Dicke Bohnen in der Brühe ca. 8 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Die Bohnenkerne aus der Schale drücken und mit Pürierstab oder Blitzhacker

fein pürieren. Bohnenpüree mit Quark verrühren und mit Salz, Pfeffer und sehr fein gehackten Majoranblättchen pikant abschmecken. Möhren schälen, waschen und grob raffeln. Zuerst die geraffelten Möhren auf die Brotscheiben verteilen und dann das Püree darauf streichen oder die Möhren gleich unter das Bohnenpüree rühren und auf das Brot geben.

Garnitur nach Wunsch: Bohnenkerne und Kirschtomatenviertel.

Eier Brotaufstrich 3 Ei

3 hartgekochte Eier

1 kleine Zwiebel
100 g grüne, gefüllte Oliven
1 EL feingehackte Petersilie
2 EL weiche Butter
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer

Eier, geschälte Zwiebel, Oliven und gewaschene Petersilie grob zerkleinern und dann im Mixer zu einer homogenen Masse pürieren. Masse mit der weichen Butter glatt rühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Eier mit Frischrahmkäsefüllung 8 Ei M

8 Eier, hartgekocht
50 g Butter

3 Gervaiskäse

3 EI Sahne

; Salz
Paprika
1 EI Cognac /Rum
2 EI Walnüsse, gehackt

Die Eier pellen, halbieren, Eigelb herausnehmen und fein zerdrücken. Die Butter schaumig rühren und unter das Eigelb rühren. Käse und Sahne untermischen und mit Salz, Paprika und Cognac abschmecken. Mit den Walnüssen bestreuen.

Eieraufstrich 5 Ei

5 Eier, hartgekocht
200 g Butter
1/2 Paprikaschote
1 Zwiebel
1/2 TL Salz
; Pfeffer
; Curry
Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Eier pellen, halbieren, Eigelb herausnehmen und fein zerdrücken. Das Eiweiß fein hacken. Dann die Butter zufügen und mit der Eigelbmasse verrühren. Die Paprikaschote putzen, waschen, fein würfeln und hinzugeben. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und untermischen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Eierkäse 6 Ei M

6 Eier

0,5 L Milch
3 EL Zucker
1 Prise Salz

Alle Zutaten miteinander verquirlen und in einem Topf im Wasserbad aufkochen lassen. Die stockende Masse nicht umrühren, sondern nur leicht vom Rand ablösen. Wenn die Milch-Eiermasse fest wird, in eine Eierkäsform schütten und abkühlen lassen.

Nach ca. 30 Minuten kann man den Eierkäse stürzen. Eierkäse mit Zimtzucker bestreuen. Passt zu frischem Bauernbrot oder Reibekuchen.

Wenn man die original Eierkäsform nicht hat, kann man sich auch mit einem großen Joghurtbecher behelfen, in den man mehrere Löcher zum Abfließen gebohrt hat. Kenner beträufeln Ihren Eierkäse vor dem Servieren mit etwas Kräuterlikör und stäuben etwas Zimt darüber. Passt auch gut zu Reibekuchen.

Falscher Griebenschmalz

Zutaten (für 20 Portionen)

125 g Halbfettmargarine

60 g Zwiebeln

150 g Apfel

50 g Dinkelmehl

Zubereitung

Apfel und Zwiebel fein würfeln und mit etwas Margarine anrösten. Dinkelschrot dazugeben und alles mit Wasser bedecken. Aufkochen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Dinkel aufgequollen ist. Jetzt die Margarine dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weiterhin auf niedriger Stufe ca. 10 min brutzeln lassen. Während des Abkühlens hin und wieder umrühren.

Nährwerte pro Portion: 31,3 kcal, 2,54g Fett, 73,04 Fett %

Beilagen: Eine Scheibe Brot

Bemerkung: Ist natürlich nicht LF allein, aber auf 2 TL auf einer Scheibe Brot schon.

Fleischtomaten mit Schafskäse

2 md Fleischtomaten

150 g Schafskäse

Basilikum, frisch

-Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Die Tomaten waagrecht halbieren, das weiche innere Fruchtfleisch und die Kerne mit einem Löffel herausnehmen und klein hacken.

Den Schafskäse zerbröckeln, mit dem Tomaten-Inneren vermengen.

Mit Pfeffer und einigen Basilikum-Blättern würzen; in die Tomatenhälften füllen.

Eine Auflaufform mit wenig Butter oder Margarine einfetten, die Tomatenhälften hineinsetzen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad 10 bis 20 Minuten überbacken.

Beilage: Dazu passt zum Beispiel Baguette oder türkisches Fladenbrot oder auch Risotto.

Getränkeempfehlung: leichter Rose (Frankreich oder Italien)

Tipp: Statt frischer Basilikumblätter kann auch Tiefkühlbasilikum verwendet werden. Es ist zwar nicht ganz so aromatisch wie frische Blätter, aber zu bevorraten. Tiefkühlbasilikum direkt aus dem Eisschrank unter die Tomaten-Käse-Mischung geben.

Infos Tomate: 100 g enthalten nur 17 Kilokalorien, hoher Vitamingehalt (15-30 mg Vitamin C), hoher Anteil an Beta Karotin (Vorstufe Vitamin A).

Frischkäse mit Mandeln

150 g Sahne steif schlagen
150 g Frischkäse damit verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Grob gehackte Mandeln unterrühren.

Gelber Linsen-Aufstrich

375 g Linsen; gelb, gekocht
5 Zwiebeln; ca. 250 g
6 Knoblauchzehen
Kräutersalz
1 Tl Gemüsebrühe; gekörnt
1 El Sesamsamen; gemahlen
1 El Cashewnüsse; gemahlen
Koriander
1 El Zitronensaft

Zwiebeln würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden. Mit der gekörnten Brühe und Kräutersalz in wenig Wasser dünsten. Alle Zutaten im Mixer mixen und abschmecken.

Gemüse Zwiebel Aufstrich

1 Zwiebel
1 Möhre
20 g Sellerie
30 g Lauch
200 g Butter

1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Estragon)
Salz
Pfeffer

Gemüse sehr fein würfeln und in einem Viertel der Butter goldgelb dünsten. Restliche Butter mit den fein gehackten Kräutern dazu geben und pikant würzen. Abgekühlt nochmals abschmecken.

Gemüse-Aufstrich

200 g mehligte Kartoffeln
2 Möhren
1 grüne Paprika
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Petersilie
Salz,
Pfeffer
Gemüsebrühe nach Bedarf

Die Kartoffeln schälen und sehr weich kochen, dann pürieren. Die Möhre raspeln und die Paprika, die Zwiebel und den Knoblauch sehr fein hacken, alles mit gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und der Gemüsebrühe (nur soviel nehmen, dass die Masse gut streichfähig wird) verrühren und auskühlen lassen. Nach Geschmack kann man auch eine Prise Muskat dazugeben.

Gemüseaufstrich Mayo

100 g Sellerie
100 g Möhren
50 g Petersilienwurzel
2 Kartoffeln
50 g Bohnen, weiß, gekocht
100 g Erbsen, grün, gekocht
1 Zwiebel
Petersilie
100 g **Mayonnaise**
; Salz
Zitronensaft
; Pfeffer
Wortestersauce
Senf

Das Gemüse getrennt kochen und kleinwürfelig schneiden, mit Bohnen,

Erbsen, geriebener Zwiebel, gehacktem Petersiliengrün, Mayonnaise vermischen, würzen.

Gemüsestreifen,

Japan,

- 1 Großer weißer Rettich
- 1 Kohlrabi
- 2 Mittelstarke Möhren
- 3 El ; Salz (gehäuft)
- 3 El ; Zucker
- 6 El Reisessig
- 1 Zitronenschale
- 2 Zentimeter Ingwer

1) Rettich, Kohlrabi, Möhren in feine Streifen hobeln. 2) Salz einmassieren und eine Stunde ziehen lassen, abspülen und gut ausdrücken. 3) Zucker mit Essig aufkochen. Zitronenschale in haarfeinen Streifen und Ingwer sehr klein gewürfelt zufügen. Den Sud über das Gemüse träufeln, gut mischen. 4) Zwei bis drei Stunden bei Zimmertemperatur (oder über Nacht im Kühlschrank) marinieren lassen.

Servieren als Häppchen zu Sake, als Vorspeise oder als Beilage.

Gemüsesülze

- 200 g Spargel; oder Kohlrabi
- 200 g Möhren
- 200 g Erbsen
- 200 g Zwiebeln
- 3/4 l ; Wasser
- 1 1/2 Tl Würze; körnig
- Petersilie- evtl. andere Kräuter
- 2 Tl Agar Agar; leicht gehäuft
- Kräutersalz, z.B. Herbamare
- 1 El Zitronensaft

Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Spargel schälen und in Stücke schneiden. Jedes Gemüse separat in ganz wenig Wasser dünsten.

Agar Agar in das kalte Wasser einrühren und mit den Gewürzen und Kräutern aufkochen und zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken. Die

Brühe muss kräftig gewürzt sein.

Das Gemüse schichtweise in eine Form geben und schichtweise mit der Brühe begießen und erkalten lassen.

Die erkaltete Sülze stürzen, in Scheiben schneiden und mit einer scharfen Tahini- Soße (s. Original. Rezept) servieren.

Passt sehr gut zu Getreide oder Kartoffelgerichten.

Als Variation machen sich gewürfelter Räuchertofu oder aber auch in Scheibchen geschnittene Sojawurstchen, unter das Gemüse gemischt, sehr gut.

Griebenschmalz

Zutaten (für 20 Portionen)

125 g Halbfettmargarine

60 g Zwiebeln

150 g Apfel

50 g Dinkelmehl

Zubereitung

Apfel und Zwiebel fein würfeln und mit etwas Margarine anrösten. Dinkelschrot dazugeben und alles mit Wasser bedecken. Aufkochen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Dinkel aufgequollen ist. Jetzt die Margarine dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weiterhin auf niedriger Stufe ca. 10 min brutzeln lassen. Während des Abkühlens hin und wieder umrühren.

Nährwerte pro Portion:

31,3 kcal, 2,54g Fett, 73,04 Fett %

Beilagen: Eine Scheibe Brot

Bemerkung: Ist natürlich nicht Lowfat allein, aber auf 2 TL auf einer Scheibe Brot schon.

Grüne Butter

125 g Butter

2 EL Spinatsaft

1 TL Selleriesalz

1 Messerspitze weißer Pfeffer

1 Prise Muskat

Butter schaumig rühren und mit den übrigen Zutaten gut vermischen. In einen Spritzbeutel füllen, auf Alufolie Rosetten spritzen und im Kühlschrank erstarren lassen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Grünkern - Brotaufstrich

Zutaten:

200 g Grünkernschrot

1/2 l Gemüsebrühe oder Wasser

15 Min. köcheln lassen, vom Herd nehmen und 25 Min. ausquellen, dann abkühlen lassen.

120 g Sesammus dazugeben

1 kleine Zwiebel - gewürfelt

1 Knoblauchzehe - gepresst

1/2 TL getrockneter, zerriebener Majoran

1/2 TL getrocknetes, zerriebenes Basilikum

3 TL Kräutersenf

Alle Zutaten mischen.

Grünkern Tomaten Aufstrich

100 g Grünkern

2 Tomaten

1/2 Avocado

Schnittlauch

Kerbel

; Salz

Den Grünkern fein mahlen. Die Tomaten gut waschen, den Strunk ausschneiden und vierteln. Die Avocado halbieren, vom Stein lösen, aus der Schale heben und grob schneiden. Die Avocado und die Tomaten im Mixglas aufmixen, dann nach und nach den gemahlene Grünkern dazugeben. Zum Schluss die Kräuter waschen, vorsichtig trockentupfen. Den Kerbel hacken, den Schnittlauch schneiden und drunter heben.

Grünkernaufstrich

50 g Grünkernschrot
100ml. heißes Wasser
1/2EBL. Gemüsebrühe
50 g Zwiebeln
Kräuter (Petersilie Majoran Basilikum
Salz Pfeffer
Zitronensaft
50 g Butter

Den Grünkernschrot mit dem heißen Wasser überbrühen und etwas quellen lassen.

Die Gemüsebrühe und die Gewürze unterrühren.

Die Zwiebel in etwas Butter glasig dünsten und dazu geben.

Die restliche Butter unterkneten und noch mal gut abschmecken.

Hält sich 2-3 Tage und schmeckt köstlich auf frischen Brot hm.

Haselnussbutter

80 g Haselnüsse
50 g Sesam
100 g Butter oder Pflanzenmargarine

Haselnüsse im Backofen rösten, schälen und fein reiben. Sesam in der Pfanne rösten und abkühlen. Butter schaumig rühren, Nüsse und Sesam unterrühren, abschmecken.

Hummus (Cashew)

1 c Kichererbsen; gekocht
1/4 c Sesamsamen
1/4 c Cashewnüsse
4 Zwiebeln; ca. 200 g
4 Knoblauchzehen
; Kräutersalz
Gemüsebrühe; gekörnt
Flüssigwürze

Kichererbsen kochen, Zwiebeln fein hacken, Knoblauch in Scheiben schneiden, in wenig Wasser dünsten. Mit Kräutersalz, gekörnter Brühe und flüssiger Würze würzen. Alle Zutaten zu einer feinen Creme mixen. Sollte der Humus zu dick sein, einfach etwas Wasser dazugeben.

Hummus Kichererbsenaufstrich

150 g Kichererbsen; gekocht
1 El Olivenöl
1 El Sesamkörner; trocken --geröstet
5 El Tahini (Sesammus); bei Bedarf --etwas mehr
; Salz
1 Zitrone; den Saft davon
1 Bund Petersilie; fein gehackt

Die Kichererbsen mit dem Öl, Sesam und Tahini nach dem Garen pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Petersilie unterrühren.

1) Perfekt schneiden: Asiatische Köche zerkleinern Gemüse, Fisch und Fleisch blitzschnell mit einem scharfen Küchenbeil (in Asia-Läden). So bleiben Geschmacksstoffe und ätherische Öle optimal erhalten.

2) Perfekt garen: Am besten geeignet ist der WOK. Fett sehr sparsam verwenden und nicht zu hoch erhitzen. Die Zutaten möglichst gleichmäßig schneiden und unter ständigem Rühren garen. Das dauert nur wenige Minuten.

3) Perfekt Reis kochen: Reis knapp mit Wasser bedecken, Topfdeckel in ein Küchentuch wickeln. Es saugt den Wasserdampf auf. Der Reis wird schön trocken, ohne anzubrennen. Nicht umrühren!

4) Perfekt vorbereiten: Getrocknete Shiitake-Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Harte Stiele vorher entfernen. Das Einweichwasser für die Soße aufheben. Es liefert zusätzliches Aroma.

5) Perfekt würzen: SESAMÖL, ein Würzöl, sehr sparsam verwenden und nur an fertige Gerichte geben. REISESSIG (aus Reiswein) hebt den Eigengeschmack der Speisen. Ein kleiner Schuss genügt. AUSTERNSOÙE schmeckt nicht nach Fisch, sondern leicht süßlich. Passt zu allem fertig Gegarten, verdünnt mit etwas Öl als Dip gut Gemüse, Geflügel, Fleisch.

Die Küche der Köstlichkeiten wird die asiatische Küche gern genannt. Doch sie ist mehr - sie ist gesünder als jede europäische. Beweis: Nach neuen Erhebungen haben die Japaner weltweit die höchste Lebenserwartung (Frauen 82,8Jahre, Männer 76,4Jahre); in China gibt es zwei Drittel weniger Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als in der übrigen Welt. Die Ernährungsforscher wissen inzwischen, warum exotische Gaumenfreuden so bekömmlich sind: Weil viel Gemüse, fettarme Zubereitung und kurze, vitaminschonende Garmethoden die Hauptrolle spielen. Aber auch die typischen Zutaten der Asia- Küche haben es in sich. Reis mit seinen vielen Vitaminen und Mineralstoffen wird eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt. Und Produkte aus der Sojabohne wie Spros-

sen, Sojaquark und -soße enthalten alle wichtigen Mineralstoffe, B-Vitamine und hochwertiges Eiweiß.

Und: Asiatische Pilze senken schädliche Blutfette, stärken die Immunabwehr und gelten sogar als Zell- und Krebschutz.

Humus

250 g Kichererbsen
1/2 Knoblauchzehe
1 EL Tahini (Sesampaste)
3 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Die Erbsen einweichen, bis sie weich sind und dann kochen.

Nun zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren. Bei Bedarf etwas von dem Kochwasser hinzufügen.

zum Garnieren:

Paprikapulver
Olivenöl
schwarze Oliven
Zitronenscheiben

Humus mit Gemüse

1 c Kichererbsen
1/4 c Sesamsamen
1/4 c Cashewnüsse
200 g Zwiebeln
200 g Aubergine oder --
150 g Kohlrabi; und
150 g Möhren
4 Knoblauchzehen
2 EL Flüssigwürze
1 TI Brühe; gekörnt
1 TI Kräutersalz;
2 TI Zitronensaft
1/4 TI Koriander
1 Prise Kardamom

Kichererbsen kochen, Zwiebeln und Aubergine würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden, in wenig Wasser auf kleiner Stufe mit der

flüssigen Würze, dem Kräutersalz und der gekörnten Brühe dünsten. Alle Zutaten im Mixer mixen und mit Zitronensaft, Koriander und Kardamom abschmecken.

Ingwer Honig Quark M

250 g Speisequark (20%)

1 EL Milch

3 EL Sahne

1 kandierte Ingwerwurzel aus dem Glas

5 kandierte Kirschen

3 EL Honig

Den Quark mit der Milch glatt rühren. Die Sahne leicht schlagen und unter den Quark heben. Die Ingwerwurzel und die Kirschen sehr klein würfeln und mit dem Honig unter Quark rühren.

Italienischer Aufstrich

5 EL Tomatenmark

3 EL Olivenöl-Margarine

1 Zehe Knoblauch

1 Pkg. TK-Kräuter italienische Art

einige schwarze Oliven

Salz,

Pfeffer

Tomatenmark und Margarine glattrühren, die Kräuter unterrühren. Die Oliven fein hacken und unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kakaocreme M

2 EI Haselnüsse; gemahlen

1 TI Kakaopulver

1 EI Ahornsirup; evtl. mehr

100 g Mascarpone

Für die Kakaocreme:

Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften, abkühlen lassen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben

und zu einer Creme verrühren.

Karotten Sonnenblumen Aufstrich

50 g Cashewkerne; oder Bruch
50 g Sonnenblumenkerne; 2 Tage gekeimt
50 g Karotten
30 g Avocado
30 g Zucchini
Kräuter; frisch
-Salz
Muskatblüte

Karotten und Zucchini waschen, putzen und in kleine Stückchen schneiden.

Avocado halbieren, vom Stein lösen und aus der Schale heben (den Rest für weitere Aufstriche aufheben). Die Cashew und Sonnenblumenkerne in der Mulinette zerkleinern. Die Karotten, Zucchini und Avocado ebenfalls in die Mulinette geben und pürieren. Die frischen Kräuter waschen, vorsichtig trocken tupfen und hacken oder schneiden.

Alles zusammengeben und untereinander mischen.

Kartoffelaufstrich 1 Ei

2 gekochte Kartoffeln
1 kleine Zwiebel

1 hart gekochtes Ei

1 EL Butter oder Margarine
Salz
Pfeffer

Zwiebel sehr fein würfeln. Kartoffeln und Ei gut zerdrücken. Alle Zutaten zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten. Dick auf z.B. Sonnenblumenkernbrot streichen und servieren.

Kartoffelkäse Brotaufstrich 1 Ei M

100 g Kartoffeln, mehlig kochend

1 Ei

50 g Butter

50 g Gouda, gerieben

1 EI Creme fraiche

1 TI Kümmel

Die Kartoffeln in der Schale garen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Das Ei in etwa 8 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken.

Das Kartoffelpüree mit dem Ei, der Butter, dem Quark, dem Käse, der Creme fraiche und dem Kümmel vermischen.

Die Masse in ein gut verschließendes, sauberes Gefäß füllen und kühl aufbewahren.

Tipp: - Kümmel weglassen

- Petersilie, frisch gehackt untermengen

Käse Butter M

1 Handvoll Käse-Reste

1 kleine Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

3 EL Butter

Pfeffer

Hartkäse fein reiben, weiche Käsesorten mit der Gabel zerdrücken. Käse, geschälte Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Butter mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse rühren. Als Käse eignen sich würzige Käsesorten.

Käseaufstrich mit Nüsse M

100 g Butter / Margarine

100 g Emmentaler, gerieben

100 g Walnüsse, gerieben

; Salz

; Pfeffer

; evtl. ein wenig Milch

Butter / Margarine schaumig rühren mit geriebenem Emmentaler, Walnüssen und Gewürzen verrühren. Eventuell mit Milch verdünnen.

Kichererbsen Nuss Käse

250 g Kichererbsen; gekocht
250 ml; Wasser
1 Paprikaschote; rot
80 g Nüsse; oder Samen
200 g Maismehl; gekocht
2 EL Haferflocken
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/4 TI Salbei
Selleriesalz; od. getrockneten- Sellerieblätter
Flüssigwürze
-Kräutersalz
70 g Oliven
3 EL Zitronensaft
1 TI Agar-Agar

Kichererbsen kochen. Alle Zutaten, mit Ausnahme der Oliven hinzufügen und im Mixer zu einer feinen Creme mixen. In einen Topf geben, die gehackten Oliven hinzufügen. Mit dem Schneebesen Agar-Agar einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. In eine Form füllen und erkalten lassen.

Kichererbsenaufstrich

Zutaten (für 4 Portionen)
250 g Kichererbsensprossen (etwa 125 g Trockengewicht)
150 ml Gemüsebrühe
1/2 frische rote Pfefferschote
1 Bund. Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Kürbiskerne
1 EL Zitronensaft
1 EL Sonnenblumenöl
1 Bund. Petersilie
1 Bund. Schnittlauch
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung

Die Kichererbsensprossen abspülen und mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten garen. Frühlingszwiebeln grob zerkleinern. Die Sprossen mit Garflüssigkeit, Pfefferschote, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und den Kürbiskerne im Mixer pürieren. Öl und Zitronensaft untermischen. Petersilie fein hacken und den Schnittlauch fein schneiden. Die Kichererbsencreme mit den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion: Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Beilagen: Schmeckt lecker zu groben Vollkornbrot

Bemerkung: Kleiner Nachteil, man muss schon ca. 3-4 Tage vorher wissen wenn man den Aufstrich machen möchte. Da die Kichererbsen erst keimen müssen bzw. zu Sprossen werden.

Kichererbsenpüree „Homos“ M

125 g getrocknete oder 1 Dose (ca. 240 g Abtropfgewicht) Kichererbsen
evtl. 50 ml Gemüsebrühe (oder Einweichwasser)

3-4 Knoblauchzehen

gut ½ TL Salz

Cayennepfeffer

ca. 1 TL Zitronensaft

evtl. 1 Msp Cumin

evtl. 1 EL (20 g) **Crème fraîche** oder Olivenöl

1. Kichererbsen mindestens 10 Std einweichen, in einen Kochtopf füllen und so viel Einweichwasser abgießen, dass die Erbsen gerade noch mit Wasser bedeckt sind.
2. Kichererbsen aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca 1 Std weichkochen.
3. Dosenkichererbsen nur abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen.
4. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe oder Einweichwasser zu den weichen Kichererbsen geben.
5. Kichererbsen zusammen mit den Knoblauchzehen so fein wie möglich pürieren.
6. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft Cumin und Crème fraîche oder Öl abschmecken.

Knoblauchbutter I

2-3 geschälte Knoblauchzehen

125 g zimmerwarme Butter oder Pflanzenmargarine

Salz,
Pfeffer

Zehen ganz fein hacken, mit Butter verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zur Rolle formen und kaltstellen. Wer mag, kann noch Kräuter hinzu fügen

Knoblauchbutter II M

Zutaten (für 12 Portionen)

100 g Magerquark

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

3 EL Parmesankäse

1 TL Kräutersalz

60 ml Milch 1,5 %

8 Basilikumblätter feingehackt oder 1 EL getrocknetes Basilikum

2 EL glatte Petersilie, feingehackt

Zubereitung

Alle Zutaten, außer Petersilie und Basilikum im Mixer vermischen, dabei nur so viel Milch zugeben wie nötig. Petersilie und Basilikum untermischen. Mischung auf Brot streichen und bei 250_C 10-15 Min bräunen.

Nährwerte pro Portion: 19,3 kcal, 0,6g Fett, 27,98 Fett %

Beilagen: Brot

Knoblauchbutter III

125 g Butter

1 zerdrückte Knoblauchzehe

1 TL Zitronensaft

0,5 TL weißer Pfeffer

Butter schaumig rühren, übrige Zutaten untermischen und pikant abschmecken.

Knoblauchquark M

250 g Quark

4 EL Milch oder Sahne

1 Knoblauchzehe

1 EL gehackte Petersilie

1 Pr gemahlene Kümmel

Salz und Pfeffer

Knoblauchzehe zerdrücken, mit den anderen Zutaten schaumig rühren, pikant abschmecken.

Kochkäse M

500 g trockenen Quark

etwas Butter oder Margarine

etwas Milch

Salz

Kümmel

Der Quark muss trocken und krümelig sein, ist er zu feucht, muss er noch einmal gut ausgepresst werden. In einer flachen Schüssel, die man mit einem Mulltuch locker bedeckt hat, lässt man ihn an warmem Ort (Küche, Herdnähe) reifen. Die Käsemasse wird jeden Tag einmal mit einer Gabel durchgemischt, damit die Reife gleichmäßig wird. Der Käse muss durch und durch glasig sein. Dies dauert 3-8 Tage.

In einem eisernen Topf oder einem Topf mit starkem Boden erwärmt man die Butter oder Margarine, gibt den reifen Käse zu und lässt ihn bei leichter Hitze zerlaufen. Dann verrührt man ihn mit den Gewürzen und etwas Milch, kocht durch und füllt in Schüsseln. Man muss den Kochkäse gut rühren, da er sehr leicht anbrennt. Er hält sich etwa 1 Woche und ist ein sehr schmackhafter und sättigender Brotaufstrich, der den Vorteil hat, billig zu sein.

Kohlrabi-Aufstrich

400 g Kohlrabi

100 g Frischkäse (bzw. vergleichbares Tofu-Produkt aus dem Reformhaus)

3 El. Gemüsebrühe

2 El. Zitronensaft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Nusskerne
2 El. Schnittlauch, Zitronenmelisse, Majoran
1/2 Tl. Erdnussöl
Salz,
weißer Pfeffer

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, waschen, würfeln. Mit Brühe und Zitronensaft aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 min. garen. Lauwarm mit Zwiebel, Knoblauch, Nüssen und Frischkäse in einem Mixer pürieren. Kräuter, Salz, Pfeffer und Öl untermischen.

Kräuter Butter

3 EL weiche Butter
0,5 Schalotte
1 Prise Salz
3 EL Kräuter

Butter schaumig rühren, Schalotte und Kräuter fein hacken und zur Butter geben. Mit Salz abschmecken. Als Kräuter eignen sich Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Kerbel und Dill.

Kräuter Tofu Aufstrich

200 g Tofu
Etw. gekörnte Gemüsebrühe
5 El Frische Kräuter; gehackt
1/2 El -1 Zitronensaft
1 Tl Öl (sehr gut Nussöl)
; Salz
; Pfeffer

Die Zutaten sind für 4-6 Portionen berechnet.
Den Tofu mit der kalten Gemüsebrühe im Mixer (Mixstab) cremig rühren. Die gehackten Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz ein wenig kaltes Wasser oder Milch hinzugeben.

Tipp: Sie können auch andere Kräuter beliebiger Geschmacksrichtung wählen und evtl. noch mit etwas zerdrücktem Knoblauch abschmecken. Sehr gut mit dem Tofu harmoniert eine Mischung von Dill, Petersilie und etwas Basilikum.

Nährwerte pro Portion:

: Kilokalorien: 192
: Kilojoule: 800
: Eiweiß/g: 16
: Kohlenhydrate/g: 2
: Fett/g: 13
: Ballaststoffe/g: 1

Kräuteraufstrich

200 g Tofu
je 1 Bund Basilikum, Schnittlauch und Petersilie
1 Zehe Knoblauch
Salz,
Pfeffer

Den Tofu mit der Gabel fein zerdrücken und mit den fein gehackten Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräutermargarine

125 g Margarine
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Kräutersalz,
Pfeffer,
Curry,
Kurkuma
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill

Die Kräuter fein schneiden oder im Mixer zerhacken. Alle Zutaten mit der Gabel gut vermischen und auf ein Baguette streichen, das anschließend im Backofen bei 200° C noch 10 Minuten erhitzt wird.

Kräuterquark **Miracel** M

250 g Magerquark mit einer halben Packung Kräuter für "Frankfurter Grüne Soße",

2 EL Saure Sahne,

6 TL **Miracel Whip** Balance,
Salz, Pfeffer und etwas Mineralwasser verrühren.

Zum Dippen für Rohkost, Baguette, Pellkartoffeln.

Hat 6 WW-Points!

Kräuterquark I M

250 g Speisequark (20%)

3 EL Milch

0,5 Bund Schnittlauch

0,5 Bund Dill

0,5 Petersilie

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

0,5 TL Salz

1 Prise frisch gemahlener weißer Pfeffer

Den Quark in einer Schüssel mit der Milch glattrühren. Die Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und Feinwiegen oder klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und auf einer Reibe fein raspeln. Die Kräuter, die Zwiebel, den Knoblauch, das Salz und den Pfeffer unter den Quark rühren, nochmals abschmecken.

Kräuterquark II M

1 Bund Gemischte Kräuter

Schnittlauch, Petersilie

Kerbel

100 g Quark (20 % Fett)

50 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

Zitronensaft

Für den Kräuterquark: Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Quark mit Joghurt glatt rühren, Kräuter untermischen und mit Zitronensaft abschmecken.

Leberwurst

(natürlich ohne Leber, sonst wäre es ja nicht vegetarisch *g*)

ist ein bisschen aufwendig, dafür aber lecker!

100 g Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
3 Wachholderbeeren
2 Nelken
8 Pfefferkörner
150 g zimmerwarme Butter
5TL gerebelter Thymian
6TL gerebelter Majoran
3TL gerebelter Rosmarin
50 g fein geschroteter Grünkern
30 g feingehackte Zwiebel
1-2TL Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle

die Brühe mit Lorbeer, wachholder, Nelken und Pfefferkörnern aufkochen und 20 min im geschlossenen topf ziehen lassen.

die Butter mit den Kräutern schaumig rühren.

80ml von der brühe abmessen und über das Grünkern gießen. eine halbe stunde quellen lassen.

zwiebeln und abgekühlten Grünkernbrei in die Kräuterbutter rühren und mit salz und Pfeffer abschmecken.

Linsenaufstrich:

Rote oder braune Linsen kochen pürieren würzen nach Belieben, geht auch mit roten Bohnen.

Linsencreme:

1 gr. Zwiebel,
1 EL Öl;
200 g rote linsen;
2 EL Rundkornreis;

0,5 l Wasser;
1 TL Instant Gemüsebrühe;
1/2 TL getrocknete Kräuter der Provence;
1/2 Bund Bohnenkraut oder Petersilie,
1 EL Erdnussöl,
Salz,
Cayennepfeffer

Zwiebel abziehen fein hacken und im heißen Öl bei schwacher Hitze glasig braten; Linsen und den Reis hinzugeben und rühren bis alles vom Öl überzogen ist. Wasser, Brühe und Kräuter der Provence hinzufügen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 min garen, bis Reis und Linsen ganz weich sind. Linsenmischung auskühlen lassen und mit dem gewaschenen Bohnenkraut (oder Petersilie) im Blitzhacker oder Mixer pürieren. Creme mit Erdnussöl, Salz und Cayennepfeffer würzen. Hält sich im Kühlschrank ein paar Tage. Schmeckt fast wie Leberwurst. Guten Appetit

Liptauer Käse M

40 g Butter oder Margarine

150 g Quark

4 EL Milch

1 Ecke reifer Camembert

Salz, Paprika

Butter schaumig rühren, Quark und Milch zugeben. Camembert mit der Gabel zerdrücken und unter die Masse mischen. Abschmecken!

Majorantöpfchen

Brandteig

125 g Wasser

1 MS Vollmeersalz

35 g Butter

75 g Weizen, sehr fein gemahlen

125 g Butter

3 TL Majoran

1 TL Kräutersalz

1/2 TL Pfeffer

2 EL Petersilie

1 BD Schnittlauch
1 MS Paprika
1 MS Picate (im Reformhaus, muss nicht unbedingt sein)
1 MS Nelken u. 1 MS Koriander(muss auch nicht unbedingt sein).

Wasser mit Salz u. Butter aufkochen, von der Kochstelle nehmen, und das Mehl auf einmal in die Flüssigkeit schütten. Alles rasch zusammenrühren, bis die Masse sich als Kloß geformt hat. Erkalten lassen

Dann Butter schaumig schlagen und mit dem Brandteig und den Gewürzen zu einer glatten Masse rühren.

Wenn das Majorantöpfchen aufgehoben werden soll, Petersilie + Schnittlauch weglassen und anschließend obenauf aufs Brot geben.

Mandelbutter

200 g Butter
0,5 TL Salz
0,5 Zitrone (Saft)
1 Gläschen Weinbrand
75 g gehackte, geröstete Mandeln
50 g geröstete Mandelblättchen

Butter mit Salz, Zitronensaft, Weinbrand und gehackten Mandeln vermischen und abschmecken. Kugeln formen und in Mandelblättchen wälzen. Schmeckt zu Fisch (besonders Karpfen und Forellen), Steaks, Geflügel oder auf Toast.

Mango Tofu Aufstrich

Zutaten für Portionen
250 g Tofu
250 g Mango(s), das Fruchtfleisch
2 EL Öl (Olivenöl)
1 EL Honig
1 EL Limettensaft
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mixen bis eine glatte Masse entstanden ist.

Dragonfly-Lady 13.8.02 CK

Meerrettich Butter

- 125 g Butter
- 2 EL frisch geriebener Meerrettich
- 1 Prise Zucker
- 1 gestrichner TL Salz

Butter schaumig rühren und die übrigen Zutaten untermischen.

Nuss Masala

- 2 EL. Pflanzenöl
- 1 TI Kreuzkümmelsamen (Cumin)
- 1 TI Kardamomsamen
- 3 TI Mohnsamen
- 1 TI schwarzer Pfefferkörner
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2.5 cm frische Ingwerwurzel, - gerieben
- 50 g blanchierte Mandeln, oder ungesalzene- Cashewnüsse, gehackt
- 75 ml kochendes Wasser

Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Die Gewürze hinzufügen und unter Rühren 5-10 min. goldbraun braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben, 2 min. erhitzen und die Mischung abkühlen lassen. In einen Mixer mit Metallmesser einfüllen, Mandeln oder Nüsse mit Wasser hinzugeben und alles zu einer Paste verrühren. Die Paste gut verschließen und bis zu einer Woche im Kühlschrank aufheben.

Nuss-Kichererbsen-Käse

- 250 g Kichererbsen; gekocht
- 250 ml; Wasser
- 1 Paprikaschote; rot
- 80 g Nüsse; oder Samen
- 200 g Maismehl; gekocht
- 2 El Haferflocken
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 TI Salbei
- Selleriesalz; od. getrockneten- Sellerieblätter

Flüssigwürze
-Kräutersalz
70 g Oliven
3 El Zitronensaft
1 Tl Agar-Agar

Kichererbsen kochen. Alle Zutaten, mit Ausnahme der Oliven hinzufügen und im Mixer zu einer feinen Creme mixen. In einen Topf geben, die gehackten Oliven hinzufügen. Mit dem Schneebesen Agar-Agar einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. In eine Form füllen und erkalten lassen.

Nuss-Stella

(süßer Aufstrich wie Nutella, nur ohne tierisches darin)

100 g Haselnussmus (samt aufliegendem Öl)
1-2 EL Birnendicksaft
1 Pr Salz
1 TL Carobpulver
1 Msp gemahlene Vanille / Vanilleschotenkügelchen
1 Msp Zimt

Alle Zutaten mit dem Pürierstab (bei kleinen Mengen mit der Gabel) vermischen.

Hält sich im Kühlschrank monatelang. Hinweis: Wenn sich das Öl wieder oben ansammelt, einfach mit der Gabel umrühren (das stellt keine Qualitätseinbuße dar).

Nussbutter

125 g Butter
100 g gehackte oder geriebene Nüsse
50 g Zucker

Butter schaumig rühren. Nüsse in einer trockener Pfanne leicht rösten und abgekühlt unter die Butter mischen. Butter mit Zucker abschmecken.

Paprika Aufstrich

Paprika (Farbe die Du magst)
Zwiebel

Knoblauch
Butter
viele Kräuter
Salz ,
Pfeffer,
Paprika

Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter andünsten, schmoren lassen bis alles weich ist. Pürieren und mit den Gewürzen und der Butter vermischen.

Ich mische immer noch Oliven drunter .

Philadelphia-Aufstrich M

100 g Butter

200 g Philadelphia

90 g Lauch - sehr fein geschnitten
1/4 Peperoni - sehr fein geschnitten
Pfeffer
Salz
Paprikapulver
etwas Liebstöckel - feingeschnitten

Butter aufschlagen, dann alles vermengen

Pikante Avocadocreame als Brotaufstrich

2 Avocados
50 g Mandeln; fein gerieben
2 Knoblauchzehen
1 El Rotweinessig
2 Tl Öl
; Salz

Die reifen Avocados werden halbiert und entkernt. Das Fruchtfleisch vorsichtig lösen. In einem Mixer die Avocados, die Mandeln, den Knoblauch, Öl und Essig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pikante Sesam-Nusscreme

80 g geriebene (Wal-)Nüsse

50 g Butter o Margarine
2-3 EL (Walnuss- oder Sesam-)Öl
50 g Gomasio (Sesam mit Salz zerquetscht und geröstet)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

1. Nüsse ohne Fettzugabe hell in einer Pfanne anrösten.
2. Fett mit Öl cremig rühren, die abgekühlten Nüsse zugeben.
3. Aufstrich mit Gomasio und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zu Durchziehen an einen kühlen Ort stellen.

Hält sich in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank 7-10 Tage
Lässt sich, am besten portionsweise verpackt, einfrieren. Dann der Masse vor dem Einfrieren aber noch etwas mehr Öl zusetzen (Menge auf bis zu 5 EL erhöhen), da die Creme sonst schnell zu bröselig wird.

30 min (bei Verwendung von Fertig-Gomasio)

Pikanter Brotaufstrich

2 Tomaten
200 g frisch gemahlene Weizenmehl
200 g Sesam fein gemahlen
4 EL Sojasoße
1 feingehackte Zwiebel
Muskat
Curry
Salz

Die Tomate in der Küchenmaschine zerkleinern. Mit den übrigen Zutaten zu einer steifen Masse verrühren.

Radieschen Schnee M

200 g Radieschen

3 EL Quark

3 EL Creme fraiche

Kräutersalz
Pfeffer

Radieschen fein pürieren und in einem Mulltuch gut ausdrücken. Mit Quark und Creme fraiche verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Salbeibutter

250 g Butter
0,5 Zitrone
1 TL Salz
10 Salbeiblätter

Butter mit Zitronenschale, zwei Esslöffel Zitronensaft und Salz verrühren. Salbeiblätter fein zerschneiden und unter die Butter rühren. Butter kalt stellen.

Salbeibutter schmeckt zu Weißbrot, Pellkartoffeln, gebratenem Schweinefilet oder Leber, zu gekochtem Gemüse oder unter Nudeln gemischt.

Schafskäsecreme mit Basilikum M

Zutaten (für 2 Portionen)

40 g Schafskäse 40 % F.i.Tr.
1 kleine halbe Zehe Knoblauch
1 kleine halbe Zwiebel
1 Handvoll frisches Basilikum

150 g Joghurt 0,1 % Fett

30 g Exquisa Vital 4 % absolut

Zubereitung

Schafskäse so klein wie möglich zerkrümeln (eigentlich wird er im Original durch ein Sieb gepresst - wer zusätzlich seine Finger trainieren möchte :-)) Schafskäse, Joghurt und Exquisa miteinander mischen und noch mal versuchen den Schafskäse zu zerdrücken. Zwiebeln sehr fein würfeln, Basilikum in Streifen schneiden und untermengen. Knoblauch hineinpressen, pfeffern, mit Salz sehr vorsichtig würzen. Durch die Zugabe von Zwiebeln und Knobi, wird es etwas Zaziki ähnlich, es sollte dann doch über Nacht ziehen um die Schärfe der Zwiebeln zu reduzieren. Zwiebeln und Knobi kann auch weglassen werden je nach Geschmack.

Nährwerte pro Portion 95 kcal, 2,4g Fett, 22,74 Fett %
Beilagen Als Dip für Gemüse oder Aufstrich

Bemerkung: Zwar nicht das Original, aber für mich eine etwas flüssige Alternative.

Schnittlauchbutter

125 g Butter
Salz
1 Messerspitze weißer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Butter mit Salz, Pfeffer und fein geschnittenem Schnittlauch schaumig rühren.

Sellerie Roquefort Aufstrich M

150 g Sellerie, roh
100 g Roquefort, durchgepresst
80 g Butter / Margarine
Zitronensaft
; Salz
; Pfeffer

Butter / Margarine schaumig rühren und mit geschälter geriebener Sellerie und durchgepresstem Roquefort vermischen. Würzen.

Senfbutter

125 g Butter
Salz
2 EL Senf

Butter mit etwas Salz und Senf schaumig rühren. Schmeckt zu Käsebrot.

Sesamaufstrich

150 g Sesam
3 - 4 Zwiebeln, gewürfelt
125 g Margarine
2 - 3 TL Majoran
Salz,
Pfeffer zum Abschmecken

Den Sesam in einer beschichteten heißen Pfanne unter ständigem Rühren anrösten, etwas abgekühlt in den Mixer geben und fein mahlen. 4 EL Margarine in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das rest-

liche Fett und die Gewürze zugeben. Alles vermischen und nochmals abschmecken.

Sesambutter

125 g Butter
50 g Sesam
1/2 TL Meersalz
2 Msp. Pfeffer

Butter cremig rühren. Sesam in trockener Pfanne leicht rösten, bis es duftet. Erkalten lassen, evtl. grob mahlen, zur Butter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sesampaste Provenzalische

100 g Sesam; in einer trockenen Pfanne geröstet
200 g Zwiebeln; fein gehackt
3 EL Olivenöl
100 g Butter
3 TL Kräuter der Provence
1 TL Thymian; getrocknet
1 TL Majoran; getrocknet
; Meersalz

Die Zwiebeln in dem Öl bei mäßiger Hitze weich dünsten.

Den Sesam im Elektrohacker oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Die warme Zwiebelmasse, die Gewürze und die Butter zum Sesam geben und alles mit dem Pürierstab zu einer Creme verrühren.

4 bis 8 Stunden durchziehen lassen. Dann entfaltet sich das Aroma erst richtig. Mit ein wenig heißer Gemüsebrühe vermischt, wird diese Paste zu einer leckeren Sauce, die gut zu Kartoffelgerichten passt.

Tofu-Tomatenaufstrich

250 g (evtl. bereits mariniertes) Tofu
2 EL Distelöl oder Olivenöl
1 Knoblauchzehe (es tut mir so leid!)
2-3 EL Tomatenmark
1 kleine (oder 1/2) Zwiebel

1 Bund Schnittlauch
1 TL Delikatesspaprika
Salz, Pfeffer
evtl. Oregano

1. Tofu zusammen mit dem Öl, Knoblauch und Tomatenmark cremig mixen.
2. Zwiebel fein würfeln, Schnittlauch in feine Ringe schneiden, zur Tofumasse geben.
3. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und ggfs Oregano abschmecken.
4. Zum Durchziehen an einen kühlen Ort stellen.

Gut verschlossen hält sich der Aufstrich im Kühlschrank 5 Tage.

20 min

pro 100 g: 140 kcal

Tofuaufstrich mit Nüssen

250 g Tofu, püriert
2 gehackte Frühlingszwiebeln
100 g geröstete, gemahlene Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse oder Cashewkerne)
Salz,
Pfeffer zum Abschmecken

Tofucreme mit Kräutern

250 g Tofu
4 EL Pflanzenöl
4 EL Zitronensaft oder Apfelessig
1 TL Kräutersalz
frisch gehackte Kräuter nach Belieben
2 Knoblauchzehen
evtl. 3 EL Soja-Drink oder Wasser

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Elektro-Handmixer pürieren. Gut durchziehen lassen. Als Brotaufstrich oder auch als Quarkersatz zu Salzkartoffeln sehr lecker.

Tomaten Curry Butter

200 g Butter
1 EL Curry
1 kleines Döschen Tomatenmark
1 geriebene Zwiebel
Salz
Pfeffer
Selleriesalz

Butter schaumig rühren und mit Zwiebel, Gewürzen und Tomatenmark abschmecken. Passt als Brotaufstrich zu Toast, aber auch zu Geflügel, Fondue, Fleisch- und Fischgerichten.

Tomaten Paprika Butter

125 g Butter
0,5 TL Zucker
0,5 Döschen Tomatenmark
0,5 TL Salz
1 Prise Cayennepfeffer
Paprikapulver

Butter schaumig rühren und mit Tomatenmark, Zucker, Salz und Cayennepfeffer würzen. Als Rolle oder Kugeln in Paprikapulver wälzen.

Tomaten-Auberginen-Aufstrich mit Kräutern

2 große Auberginen
1 große Knoblauchzehe, zerquetscht
2 reife Tomaten, die Samen entfernt, kleingeschnitten
2 EL Olivenöl
2 TL Zitronensaft
2 TL gehacktes frisches Basilikum
2 TL gehackte frische Petersilie
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Den Ofen auf 180° C vorheizen. Auberginen waschen und mit einer Gabel an verschiedenen Stellen anpicken. Auf dem Backblech 30 - 45 Minuten backen, bis die Auberginen weich werden und anfangen einzufallen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Nachdem die Auberginen genügend abgekühlt sind, diese halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben oder einfach die Haut abziehen. In kleine Würfel schneiden oder pürieren und in einer großen Schüssel mit den verbleibenden Zutaten gut verrühren. Bei Raumtemperatur oder gekühlt servieren.

Tomatengelee auf Käsevariationen M

Zutaten:

4 1/2 Blatt weiße Gelatine

400 g reife Tomaten

1 EL Tomatenmark

150 g frische oder TK-Erbsen

Salz,

schwarzer Pfeffer

1 TL Balsamico-Essig

1 TL Speiseöl

2 Stiele Basilikum

400 g deutscher Käse, z. B. Münsterkäse, Camembert, Schmelzkäse mit Walnüssen

Kresse oder Rucola zum Garnieren

Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Tomaten waschen, häuten und ohne Stielansätze in Stücke schneiden. Entkernen und im Mixer pürieren. Mit dem Tomatenmark verrühren, die blanchierten oder aufgetauten Erbsen und das Öl hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Essig kräftig abschmecken. Die Basilikumblätter von den Stängeln streifen, sehr fein hacken und unter die Mischung geben. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und vorsichtig mit der Masse vermischen.

Vier Förmchen mit Öl auspinseln, die Tomatenmischung hineinfüllen. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen. Den Münsterkäse, Camembert oder Schmelzkäse in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, auf vier Tellern verteilen. Das Tomatengelee am Rand der Förmchen mit einem spitzen Messer lösen, die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf den Teller mit Käse stürzen. Mit Kresse oder Rucola anrichten.

Tipp:

Wenn man Münsterkäse verwendet, eine feingehackte Frühlingszwiebel in die Tomatenmasse geben.

Tomatenmark Aufstrich

60 g Tomatenmark

50 g Zwiebeln, feingehackt

; Salz

; Pfeffer

Zitronensaft

Tomatenmark mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Auf geröstete Weißbrotscheiben streichen, mit feingehackten Zwiebeln bestreuen.

Tomatentofuaufstrich

100 g Tofu
2-3 EL Tomatenmark (etwa 100 g)
2-3 EL Sojamilch
1/4 kleine Schalotte
1 EL Hefeflocken
1 TL Sojasauce
1 TL Paprikapulver
1 TL Essig (oder Zitrone)
1 Pr Zucker
Salz

Tofu grob zerbröckeln. Sämtliche Zutaten außer der Schalotte pürieren. Schalotte schälen und sehr fein würfeln, unterheben. Variante: Um einen homogenen Aufstrich zu erhalten, kann die Schalotte ebenfalls mitpüriert werden, dann eventuell etwas weniger nehmen.

Trüffel Butter

125 g Butter
1 TL Zitronensaft
0,5 TL Salz
1 Messerspitze Cayennepfeffer
1 kleine Dose Trüffelstücke (12,5 g)

Butter schaumig rühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Trüffeln fein hacken und zum Schluss untermengen.

Veganer Brotaufstrich

200 g Weizenvollmehl
200 g Sesamkörner, fein gemahlen
2 Tomaten
1 Zwiebel; fein gehackt
4 El Tamari-Sojasosse
1 TI Kräutersalz
1 TI Muskatnuss

1 TI Curry

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen. Kalt stellen. Zum Mahlen der Sesamkörner sind nicht alle Getreidemühlen gut geeignet, da die Samen sehr ölhaltig sind. Am besten benutzt man wohl eine Handmühle.

Schmeckt, je nach Menge der Würzmittel, sehr pikant. Man muss es einfach einmal ausprobieren.

Veganer Tzatziki:

Zutaten:

1 Salatgurke
0,5 l Sojagurt natur oder mit Knoblauch
1 EL Zitronensaft
2 EL Öl
5 Knoblauchzehen
Gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke schälen und fein reiben. Knobi zerdrücken, Kräuter hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen. Gurken hinzufügen, abschmecken und mindestens einen halben Tag gut durchziehen lassen (kaltstellen). Schmeckt auf vegetarischen Döner, als Soße zu Salaten oder auf Brot echt lecker!

Vitaminquark M

250 g Speisequark (20%)

3 EL Milch

1 kleine rote Paprikaschote
1 mittelgroße Gewürzgurke
1 kleine Zwiebel
0,5 Bund Radieschen
0,5 TL Tabascosauce
0,5 TL Salz

Den Quark mit der Milch glatt rühren. Die Paprikaschote waschen, halbieren, von Rippen und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein raspeln. Die Radieschen waschen und fein hacken. Die Paprikaschote, die Gurke, die

Zwiebel und die Radieschen unter den Quark rühren. Mit der Tabascosauce und dem Salz würzen.

Vollkornbrot mit Hüttenkäse M

1 Portion:

50 g Hüttenkäse

Salz

Pfeffer

1 Scheibe Vollkornbrot

1 Tomate, klein

1 EL Schnittlauchröllchen

Den Hüttenkäse mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Vollkornbrot verteilen. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden und auf dem Hüttenkäse verteilen. Die Schnittlauchröllchen darüber verteilen.

Pro Portion: 130 kcal, 18 g KH, 2 g Fett, 14 % Fettkalorien

Walnuss Butter

4 Zwiebeln; ca. 200 g

4 mittlere Knoblauchzehen

250 g Walnusskerne; gemahlen

125 ml Wasser

Petersilie

Schnittlauch

Kräutersalz

Flüssigwürze

Gemüsebrühe; gekörnt

Zwiebeln fein hacken, Knoblauch in Scheiben schneiden und in wenig Wasser dünsten. Mit Kräutersalz, flüssiger Würze und gekörnter Brühe würzen. Alle Zutaten im Mixer mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Evtl. etwas Wasser hinzufügen. Zusätzlich kann mit Petersilie und Schnittlauch gewürzt werden.

Zitronenbutter

1-2 Zitronen

125 g Butter

Schale der Zitronen sehr klein würfeln und mit der Butter gut vermischen. Schmeckt zu Käse, Honig oder Konfitüre.

Zucchinimuss: M

150 g Zucchini
1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
100 ml Gemüsefonds/Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1/2 TL Thymian,
etwas Petersilie

1/2 EL Creme fraiche

2-4 Kirschtomaten
4 Roggenknäckebröte

Zucchini klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch hacken und in Öl andünsten. Fonds zugeben, würzen, 10 Minuten einkochen. Gemüse mit dem Schneidstab pürieren, Creme fraiche unterrühren. Abkühlen lassen und gehackte Kräuter unterheben. Üppig auf das Brot streichen. Superlecker, saftig und man vermisst keine Butter, keinen Käse o.a. fetten Belag!

130 kcal, 3 g E, 4 g F, 20 g KH

Gelee & Co

Apfel Calvados Gelee

0,5 l Apfelsaft (aus ca. 1,5 kg Äpfeln)
1 kg Zucker
2 Beutel Gelierpulver
1 Zitrone (Saft)
1 Tasse Calvados

Apfelsaft mit Gelierpulver verrühren und aufkochen. Dann Zucker zufügen und nochmals aufwallen lassen. Eine Minute sprudelnd kochen lassen, dann Calvados und Zitronensaft einrühren und heiß in Gläser füllen.

Birnen Ingwermarmelade

1 kg Birnen
1 Ingwerknolle (150-200 g)
1 kg Gelierzucker
5 EL Birnengeist

Geschälte und entkernte Birnen würfeln und im Mixer pürieren. Geschälten Ingwer auf einer Reibe raffeln. Birnenmuss, Ingwer und Gelierzucker mischen und aufkochen. Sprudelnd 4 Minuten kochen, vom Herd nehmen und den Birnengeist unterrühren. Heiß in Gläser füllen.

Versuche doch ein mal Gelierpulver 2:1 und oder 3:1 von Dr. Oetker , es ist zwar nicht gerade billig, aber Du sparst 2/3 bzw _ an Zucker, kannst auch den normalen Zucker nehmen , es ist nicht so süß , aber der Fruchtgeschmack, kommt viel besser heraus, es ist dann zwar nicht mehr so viel Masse aber Klasse

Brombeere Heidelbeere Konfitüre

500 g Brombeeren
500 g Heidelbeeren
1 kg Gelierzucker
1 Zitrone (Saft)
2 EL Gin
2 EL Mandelsplitter

Früchte mit Gelierzucker gemischt 24 Stunden ziehen lassen. Dann aufkochen und sprudelnd 4 Minuten kochen lassen. Mandelsplitter, Gin und Zitronensaft unterrühren und Konfitüre heiß in Gläser füllen.

Brombeermarmelade mit Likör

1 kg Brombeeren
2 Beutel Gelierpulver
1 kg Zucker
1 Zitrone (Saft)
5 EL Brombeerlikör (oder Schwarzer Johannisbeerlikör)

Früchte mit Gelierpulver unter Rühren erhitzen. Wenn die Masse kocht Zucker unterrühren und nochmals aufkochen. Eine Minute sprudelnd kochen lassen. Nun Zitronensaft und Likör unterrühren und Marmelade in Gläser

füllen. Man kann die rohen Früchte auch durch ein Haarsieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

Erdbeermarmelade in der Mikrowelle

800 g Erdbeeren
3 EL Zitronensaft
1 kg Gelierzucker

Erdbeeren vorbereiten und in Stücke schneiden. Mit einem Pürierstab etwas zermusen. Zitronensaft und Gelierzucker unterrühren und in der Mikrowelle bei 600 Watt dreimal 5 Minuten kochen lassen. Dabei zwischendurch gut umrühren. Nochmals 2 bis 3 Minuten kochen und Gelierprobe machen.

Dann in saubere Gläser füllen und sofort verschließen. Ergibt 4 Gläser à 450 g. Die Erdbeermarmelade behält eine schöne, hellrote Farbe.

Heidelbeere Orangen Marmelade

800 g Heidelbeeren
1 Zitrone
500 g Orangen (200 g Orangenfilets)
20 g Gelierpulver
1, 5 kg Zucker
3 EL weißer Rum

Zitronenschale in Streifen abschälen und mit Zitronensaft, Heidelbeeren und Orangenfilets mischen und etwas zerkleinern. Zwei Esslöffel Zucker mit Gelierpulver mischen, unter die Früchte rühren und beides aufkochen. Restlichen Zucker einrühren und nochmals aufkochen. Unter rühren 1 Minute sprudelnd kochen. Rum unterrühren und Marmelade heiß in Gläser füllen.

Himbeermarmelade mit Ingwer

1,5 kg TK- Himbeeren
1 Päckchen Gehlfix
1,5 kg Zucker
5 EL Himbeergeist
50 g frische, enthäutete, gemahlene Walnüsse
2 Sirup-Ingwernüsse, gewürfelt

Aufgetaute Himbeeren zerdrücken, Gelfix unterrühren und die Masse aufkochen. Zucker zufügen und nochmals aufkochen. Masse genau 1 Minuten kochen lassen. Dann den Himbeergeist, Walnüsse und die Ingwerwürfel unterrühren. Marmelade sofort in Gläser füllen und verschließen.

Holunderbeergelee mit Schuss

1 l Holunderbeersaft (aus ca. 1,5 kg Beeren)
1,5 kg Zucker
20 g Zitronensäure
1 Normalflasche flüssiges Geliermittel
4 EL Zitronensaft
0,5 l schwarzer Johannisbeerlikör

Saft mit Zucker und Zitronensäure verrühren, aufkochen und 10 Sekunden sprudelnd kochen lassen. Dann das flüssige Geliermittel und Zitronensaft einrühren und nochmals aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und den Likör unterrühren. Heiß in Gläser füllen.

Johannisbeere Konfitüre mit Kokos und Sherry

2,5 kg Johannisbeeren
2,5 kg Zucker
225 g flüssiges Geliermittel
6 EL Kokosraspel
2 kleine Gläser Sherry

Johannisbeeren durch ein Sieb passieren, mit Zucker verrühren und aufkochen. 10 Sekunden sprudelnd kochen lassen, dann das flüssige Geliermittel einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Kokosraspel und Sherry unterrühren und heiß in Gläser füllen.

Versuche doch ein mal Gelierpulver 2:1 (Hans60)

und oder 3:1 von Dr. Oetker, es ist zwar nicht gerade billig, aber Du sparst 2/3 bzw 0,5 an Zucker, kannst auch den normalen Zucker nehmen, es ist nicht so süß, aber der Fruchtgeschmack, kommt viel besser heraus, es ist dann zwar nicht mehr so viel Masse aber Klasse

Kirschen, Annas Weichselgelee

Zutaten:

750 g Weichsel- oder Sauerkirschen
500 ml schwarzer Johannisbeersaft
Saft von 1 Zitrone
150 g Zucker
40 g Speisestärke

Zubereitung:

Die Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Mit einem Wiegemesser grob hacken. Den Saft mit Zucker und Zitronensaft aufkochen. Die Weichseln zugeben und 10 Minuten leicht kochen lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, den Topf von der Platte nehmen und zugeben. Das Ganze noch einmal kurz erhitzen. 4 Glasschüsseln mit kaltem Wasser ausspülen und die Masse hineingeben. Im Kühlschrank mindestens 3 Stunden fest werden lassen. Beim Servieren kalte ungeschlagene Sahne reichen.

Kirschmuss

2 kg Sauerkirschen
2 kg Gelierzucker
0,5 TL Zimt
2 Gewürznelken
5 EL Kirschwasser

Sauerkirschen entsteinen und in wenig Wasser 3 Minuten sprudelnd kochen. Saft abgießen und evtl. für ein Gelee verwenden. Die Kirschen mit Gelierzucker, Zimt und den zerstoßenen Nelken aufkochen. Unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Kirschwasser einrühren und heiß in Gläser füllen.

Kiwi Reineclauden Marmelade

200 g Kiwis
750 g Reineclauden
1 kg Gelierzucker
1 Zitrone (Saft)

Geschälte Kiwis in Scheiben schneiden. Reineclauden entsteinen, im Mixer zerkleinern und dann mit Gelierzucker und Kiwischeiben aufkochen. Zitronensaft unterrühren und sprudelnd noch 4 Minuten kochen lassen. Heiß in Gläser füllen.

Madeira Gelee M

Zutaten:

0,5 l Rotwein,
Saft einer Orange,
2 EL Madeira oder Dessertwein,
1 Prise Ingwer,
1 P. Vanillezucker,
100 g Zucker,
1 P. Götterspeise (Kirsch-Geschmack),

0,5 l süße Sahne,
1 P. Vanillezucker

Zubereitung:

Rotwein, Orangensaft, Madeira und Ingwer in ein Messgefäß füllen und mit Wasser auf 0,5 l ergänzen. Diese Flüssigkeit in einem Topf erhitzen. Vanillezucker, Zucker und Götterspeisepulver vermischen und in die kochend heiße, von der Kochstelle genommene Flüssigkeit streuen. So lange rühren, bis das Götterspeisepulver aufgelöst ist. Diese Speise kalt stellen, damit sie erstarrt. Das erstarrte Gelee in Würfel schneiden. Die süße Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und die Geleewürfel mit der Hälfte der Schlagsahne vermischen. Die restliche Sahne als Kranz um das Madeira-Gelee spritzen.

Anmerkung: Anstatt Götterspeise Kirsch-Geschmack kann man auch „Johannisbeere-Geschmack“ oder „Zitronen-Geschmack“ verwenden.

Orangenmarmelade mit Mandeln

12 Orangen
1 kg Gelierzucker
3 EL fein gehackte Mandeln

Etwa ein Esslöffel Schale abreiben, Früchte filetieren, dabei weiße Haut vollständig entfernen. Vom Fruchtfleisch 900 g abwiegen, mit Schale, Gelierzucker und den Mandeln aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Abgeschäumt in Gläser füllen und verschließen.

Pfirsich Apfel Konfitüre

500 g Pfirsiche
600 g säuerliche Äpfel
30 g frischer Ingwer
500 g Extra-Gelierzucker
4 EL Zitronensaft

Pfirsiche und Äpfel schälen, halbieren und entkernt würfeln. Ebenso den geschälten Ingwer fein würfeln. Alles mit Zucker und Zitronensaft aufkochen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser füllen.

Pfirsich Honig Marmelade

1 kg Pfirsiche
500 g Honig
500 g Zucker
10 g Zitronensäure (Citropekt)
0,5 Normalflasche flüssiges Geliermittel

Pfirsiche häuten, halbieren und entsteinen, dann im Mixer pürieren. Zusammen mit Honig, Zucker und Citropekt zum Kochen bringen. 10 Sekunden stark sprudelnd kochen, dann das Geliermittel einrühren. Nochmals kurz aufkochen. Heiß in Gläser füllen.

Pflaumengelee

0,5 l Pflaumensaft
0,5 l Birnensaft
1 kg Gelierzucker

Säfte mit Gelierzucker kalt verrühren. Dann aufkochen und sprudelnd 4 Minuten kochen lassen. In Gläser füllen und verschließen.

Pflaumenmarmelade mit Madeira

3,5 Pfund Pflaumen, entsteint gewogen
2,5 kg Zucker
10 g Zitronensäure
1 TL Zimt
1 Normalflasche flüssiges Geliermittel
1/8 l Madeira

Pflaumen im Mixer pürieren und mit Zucker, Zitronensäure und Zimt unter Rühren aufkochen und ganz kurz sprudelnd kochen lassen (10 Sekunden). Nach und nach das Geliermittel einrühren, Marmelade vom Herd nehmen und Madeira untermischen. Heiße Marmelade sofort in Gläser füllen und verschließen.

Pflaumensaft

2 kg Pflaumen oder Zwetschgen
0,5 l Wasser
250 g Zucker

Entsteinte Pflaumen mit Wasser bei wenig Hitze langsam weich kochen. Dann den Fruchtbrei in einem Leinentuch abtropfen lassen. Das ergibt ungefähr 1 Liter Saft. Notfalls mit Wasser auf einen Liter auffüllen. Saft mit Zucker nochmals aufkochen und heiß in saubere Flaschen füllen. Verschlossen bei 100° C im Wasserbad sterilieren.

Preiselbeere Tannenspitzen Marmelade

1 kg Tannenspitzen
2 l Wasser
1 kg Preiselbeeren
3,5 Pfund Zucker
1 Normalflasche flüssiges Geliermittel
3 EL Zitronensaft

Tannenspitzen in Wasser rund 1,5 Stunden kochen, bis die Spitzen fast farblos sind. Auf einem Mulltuch ablaufen lassen. Dann die Tannenspitzen zusammen mit Preiselbeeren und Zucker aufkochen. 10 Sekunden stark sprudelnd kochen lassen, dann das flüssige Geliermittel einrühren. Nochmals aufkochen lassen, Zitronensaft einrühren und heiß in Gläser füllen.

Quittengelee mit Walnüssen

1 l Quittensaft (aus ca. 2 kg Quitte)
2 Beutel Gelierpulver
1 kg Zucker
1 Vanilleschote
150 g gehackte Walnüsse

Quittensaft mit Gelierpulver verrühren und erhitzen. Bei Kochbeginn Zucker und Vanillemark zufügen und alles aufkochen. Eine Minute sprudelnd kochen lassen, dann die gehakten Walnüsse untermischen. Heiß in Gläser füllen und verschließen.

Sauerkirschkonfitüre mit Maraschino

800 g Sauerkirschen
500 g Gelierzucker
5 EL Maraschino

Kirschen entsteinen und im Mixer oder mit einem Pürierstab etwas zerkleinern. Zusammen mit der Hälfte des Gelierzuckers aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Dann den restlichen Gelierzucker zugeben und nochmals 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Maraschino einrühren und heiß in Gläser füllen.

Waldhimbeermarmelade

1 kg Waldhimbeeren
1 kg Gelierzucker
1 Gläschen Himbeergeist

Himbeeren verlesen, aber nicht waschen, und mit dem Gelierzucker aufkochen. Sprudelnd 4 Minuten kochen lassen, dann Himbeergeist einrühren und heiß in Gläser füllen.

Zitronengelee mit Cointreau

12 Zitronen
1 kg Gelierzucker
4 EL Cointreau

Fünf der Zitronen mit Öl gründlich abreiben, trocknen und dann schälen. Die Schale vollständig von der weißen Haut befreien und in dünne Streifen schneiden. Dann alle Zitronen auspressen und den Saft, ca. ein Viertelliter, mit Wasser auf drei Viertelliter auffüllen. Saft mit Schale und Gelierzucker aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen. Cointreau untermischen und Gelee sofort in Gläser füllen und verschließen.

Paste

Aivar, Paprika-Auberginenpaste

2,5 kg Paprika rot; fleischige
1 kg Auberginen
250 ml Essig
1 l Wasser
2 Knoblauchknollen
1 Peperoni; frisch scharf
375 ml Olivenöl
2 Tl Salz

Paprika und Auberginen säubern und in Stücke schneiden. In einem großen Topf zusammen mit Wasser und dem Essig ca. 20 min. kochen. Inzwischen den Knoblauch schälen und die Peperoni entkernen. Essigwasser abgießen und auffangen. Das Gemüse entweder durch einen Fleischwolf drehen (Aivar wird grober) oder in den Mixer geben (Aivar wird feiner) auch den Knoblauch und die Peperoni mit pürieren. Das Salz nicht vergessen. Die ganze Masse wieder in Topf geben und 2 Std. kochen lassen immer wieder umrühren und eventuell vom aufgefangen Essigwasser etwas hinzufügen zum Schluss das Olivenöl dazu geben noch mal kurz aufkochen lassen. Das Aivar sollte nicht zu flüssig sein. Gereinigte Schraubverschlussgläser bei 80 bis 100 Grad C im Backofen vorwärmen und das Aivar in die warmen Gläser füllen. Am nächsten Tag auf jedes Glas zum Abschluss einen Schuss Olivenöl geben und die Gläser verschließen und an einen kühlen Ort stellen. Aivar hält sich so einigen Monate.

Auberginenpaste (Nigeria)

1 lg Aubergine
1 Knoblauchzehe
1 El Petersilie; gehackt
1 Tl Sesamkörner; gemahlen
1/2 Tl Salz
1 El Zitronensaft

Die Aubergine schälen, in Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen. Mit einem Holzlöffel zerdrücken.

Knoblauchzehe dazupressen, die übrigen Zutaten zugeben und zu einer Paste vermischen.

Serviervorschlag: mit arabischem Brot (Fladenbrot).

Chili Koriander Paste

1 1/2 Tl Cuminsamen
1 1/2 Tl Korianderkörner
4 Rote Chilischoten; frisch,
gehackt
1 sm Zwiebel; fein gehackt
1 Unbehandelt. Zitrone; die abgeriebene Schale davon
3 El Koriander; frisch, gehackt
1 Tl Rosenpaprika; edelsüß
1 Tl Curcuma
3 El Erdnussöl
1/2 Zitrone; den Saft davon
Salz

Kumin und Koriander in einer trockenen Pfanne anrösten, dann im Mörser zerstoßen. Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Paste pürieren.

Kartoffel Knoblauch Paste,

Skordalia me patates

Portion: 4
400 g Kartoffeln; halbfestkochend
3 Knoblauchzehen; oder mehr
5 El Olivenöl; kaltgepresstes
7 El Hühnerbrühe; instand
1 Zitrone; Saft davon
Salz
1 Römischer Salat; Herz davon
50 g Schwarze Oliven

Variante

2 El Geriebene Mandeln
3 El Brühe

Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt in 30 bis 35 Minuten garen, abgießen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken und noch heiß pellen.

Dann durch die Kartoffelpresse oder durch ein Haarsieb in eine Schüssel drücken.

Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse zu den Kartoffeln drücken.

Olivenöl, Hühnerbrühe, Zitronensaft und etwas Salz unter die Paste

rühren und diese abschmecken. Wer sie würziger mag, kann noch etwas mehr Olivenöl und Salz dazugeben und wieder gründlich unterrühren.

Die Salatblätter trennen, vorsichtig waschen, trocken schütteln und die Blätter auf einem runden Teller strahlenförmig auslegen. Die Kartoffelknoblauchpaste in die Mitte geben. Oliven kalt abbrausen, abtropfen lassen und die Paste damit garnieren.

Variante:

Man kann noch zwei Esslöffel geschälte, geriebene Mandeln mit zwei bis drei Esslöffel zusätzlicher Brühe unter die Brühe rühren, dann schmeckt sie noch feiner.

Tipp! Die Paste kann als kleine Vorspeise gereicht werden oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder zu Frittierten Kalamare.

Zubereitung: ca. 20 Minuten + 35 Minuten garen

Pro Portion: ca. 210 kcal

Kräuterpaste M

1 Knoblauchzehe

2 El Schmant

Salz

Cayennepfeffer

1 Bund Basilikum

1 Bund glatte Petersilie

unbehandelte Zitronenschale

in feinen Streifen

Kräuterpaste:

Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Schmant verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Kräuter fein hacken, zusammen mit der Zitronenschale unterrühren.

Linsenpaste

Zutaten (für 30 Portionen)

350 g Tellerlinsen

1/2 unbehandelte Zitrone (Schale)

1 Lorbeerblatt

2 Nelken

5 Pigmentkörner

1 Zimtstange

3 EL frisches Basilikum, gehackt

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 TL Meersalz
1 TL Honig
3-5 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Linzen in einem Liter Wasser mit der Zitronenschale und den Gewürzen ca. 45 Minuten weich kochen. Danach die Gewürze entfernen. Basilikum im Olivenöl ziehen lassen. Zwiebel fein hacken und weich braten. Die gekochten Linzen pürieren, mit Basilikum, Öl, Zwiebel, frisch gepresster Knoblauchzehe, Salz, Honig und Zitronensaft vermischen.

Nährwerte pro Portion: 49 kcal, 1,4g Fett, 25,71 % Fett aus Kalorien

Bemerkung: Das es 30 Portionen ergibt, habe ich "pi mal Daumen" überschlagen. Bei 350g Linzen müsste das hinkommen.

Oliven-Paste

60 g schwarze Oliven, entsteint
1 TI Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
frischer Rosmarin und Thymian
1 EI feine Kapern
1 EI kalt gepresstes Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der- Mühle

Oliven Paste:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und frisch

Olivenpaste (Tapenade)

140 g Oliven mit Kern, grün
140 g Oliven mit Kern, schwarz
90 g Tomaten, getrocknet, in Öl
1 Knoblauchzehe
1 EI Kapern
1 Chilischote
75 ml Olivenöl
Pfeffer
Thymian

Oliven entkernen und sehr klein schneiden bzw. in einer Küchenmaschine zerkleinern. Tomaten aus dem Öl nehmen, abtropfen +, Knoblauch schälen, + Kapern und Chilischote alles fein hacken.

Alles in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl gut vermischen. Mit Pfeffer und Thymian abschmecken.

Anmerkung: Wer kein Fleisch aber gelegentlich Fisch isst, kann die Olivenpaste durch 2-3 abgespülte und klein gehackte Sardellen verfeinern.

Anmerkung: Die Paste hält sich im Einweckglas bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

Paprikapaste:

2 lg rote Paprika
2 Salbeiblättchen
1 TI kalt gepresstes Olivenöl
1 TI Paprikamark
Salz
schwarzer Pfeffer

Paprika häuten, Fruchtfleisch fein pürieren. Gewaschenen Salbei in feine Streifen schneiden und zusammen mit Öl und Paprikamark unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta mit Kernen M

250 g Spaghetti
; Salz
1 EI Öl
3 Bund Krause Petersilie
3 Knoblauchzehen
1/8 l Olivenöl
1 TI Abgeriebene Zitronenschale
1/2 TI ; Salz
1/2 TI ; Pfeffer
50 g Sonnenblumenkerne

50 g Geriebener Parmesan

Nudeln mit dem Öl in kochendes Salzwasser geben und bissfest kochen. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Petersilie waschen und fein hacken. Öl in Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zitronenschale und Petersilie dazugeben. Mischung eine Minute im heißen Öl schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer zweiten Pfanne ohne Fett rösten. Nudeln in ein Sieb geben und kurz abtropfen lassen. In der Knoblauchsauce wenden. Auf vier Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.

Provenzalische Sesampaste

100 g Sesam; in einer trockenen Pfanne geröstet
200 g Zwiebeln; fein gehackt
3 El Olivenöl
100 g Butter
3 TI Kräuter der Provence
1 TI Thymian; getrocknet
1 TI Majoran; getrocknet
; Meersalz

Die Zwiebeln in dem Öl bei mäßiger Hitze weich dünsten. Den Sesam im Elektrohacker oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Die warme Zwiebelmasse, die Gewürze und die Butter zum Sesam geben und alles mit dem Pürierstab zu einer Creme verrühren. 4 bis 8 Stunden durchziehen lassen. Dann entfaltet sich das Aroma erst richtig. Mit ein wenig heißer Gemüsebrühe vermischt, wird diese Paste zu einer leckeren Sauce, die gut zu Kartoffelgerichten passt.

Tahini

ist eine Paste aus Sesam, wie Mandelmus oder Nussmus besteht sie nur aus gemahlenden Samen.

Walnuss Paprikapaste

2 Rote Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
4 Scheibe/n Zwieback
100 g Walnusskerne
4 El Olivenöl
; Salz
2 TI Harissa; (scharfes Chiligewürz - ersatzweise: Tomatenmark
1/4 TI - mit Chilipulver verrühren

Paprikaschoten waschen, putzen und klein schneiden. Knoblauch pellen und grob hacken. Zwieback zerbrechen.

Nusskerne mit den übrigen Zutaten in einem Universalzerkleinerer pürieren. Olivenöl unterrühren. Die Paste mit Salz und Harissa würzen.

Zu Baguettescheiben reichen.

Walnuss Pastete

3/4 c Weizenvollkornmehl
1/2 c Haferflocken
1 3/4 c Sojamilch
1/2 c Pecankerne oder Walnusskerne
1 Zwiebel
500 g Tomaten; frisch oder aus der Dose, gut abgetropft
-Kräutersalz
1 TI Basilikum
Flüssigwürze

1 c = ca 1 Tasse, = ca 250 ml

Mehl und Haferflocken mit der Sojamilch mischen. Die Pecan- oder Walnusskerne mahlen, Zwiebeln grob hacken. Alle Zutaten miteinander mischen und mit den Gewürzen abschmecken. In eine längliche Auflaufform füllen und bei 200 Grad, 50-60 Min. backen.

Nach dem Erkalten lässt sich die Walnusspastete in Scheiben schneiden.

Süß

Apfelgelee mit Sahne M

Für 4 Personen:
6 Blatt weiße Gelatine
3/8 l Apfelsaft
1/8 l halbtrockener Weißwein
50 g Zucker
Saft von einer Zitrone

1 Apfel

1 Becher Schlagsahne

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL Zimt

Zitronenmelisse

Zimt

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Apfelsaft, Weißwein, Zucker und Zitronensaft, bis auf 1 EL, erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Das Gelee in vier Dessertgläser füllen. Apfel waschen und in 4 Scheiben schneiden. Die Scheiben mit restlichem Zitronensaft marinieren, damit sie nicht braun werden. Die Apfelscheiben an den Glasrand stecken oder in das Glas geben. Alles ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Sahne steif schlagen. Vanillezucker und Zimt mischen. Die Hälfte davon unter die geschlagene Sahne heben. Den Rest in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Sahnetuffs auf das Dessert setzen. Mit restlichem Zimt-Zucker bestreuen und mit Melisseblättchen verzieren.

Apfelquark M

500 g Speisequark (20%)

0,5 L Sahne

2 säuerliche Äpfel

1 große Zwiebel

0,5 TL Salz

Den Quark in einer großen Schüssel mit der Sahne glattrühren. Die Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ungeschält grob raspeln. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden, Die Äpfel und die Zwiebel unter den Quark rühren und diesen mit dem Salz abschmecken.

Aprikosen-Dattel-Paste

20 g getrocknete Aprikosen

50 g Datteln

Saft einer halben Zitrone

Vanille

Kardamom

Die Trockenfrüchte über Nacht in etwas Wasser einweichen. Mit einem Teil des Einweichwassers und dem Zitronensaft im Mixer pürieren. Mit einer Messerspitze Vanille und Kardamom abschmecken.

Aprikosenmarmeladen Butter

150 g Butter
2-3 EL Aprikosen-Marmelade
0,5 TL abgeriebene Zitronenschale

Butter schaumig rühren, dann mit Marmelade und Zitronenschale vermischen.

Arabische Kichererbsenpaste

(Houmous bi Tahini)

100 g Kichererbsen
300 g Gemüsebrühe
1 TL Tahini (Sesammus)
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Chili, fein geschnitten
1 Msp Cuminpulver
1 Msp Cayennepfeffer
1 TL Curry
1 EL Korianderkraut, gehackt
1 TL Ingwer, frisch gerieben
2-3 EL Olivenöl
Pfeffer
Kräutersalz

1. Die mind. 12 Std eingeweichten Kichererbsen 1 Std in der Gemüsebrühe kochen.
2. Die abgekühlten Kichererbsen mit dem Schlagmesser des Handrührgeräts pürieren. Anschließend die übrigen Zutaten untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

für 15 Aufstriche

75 min plus Einweichzeit

850 kcal/9 g Eiweiß/77 g Fett/24 g KH/6 g BSt

Birnenmus

2 (überreife) Birnen
150 Gramm Sonnenblumenkerne
Saft 1/2 Zitrone
1 El Honig

Ein ideales Rezept, um überreife oder sonstige Fruchtfliegen anlockende Birnen zu verarbeiten ...Erst die Sonnenblumenkerne in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab gründlich zerkleinern, dann Honig und Zitronensaft und die Birnenstücke zugeben. (Birne vorher schälen und das Kerngehäuse herausnehmen). Das Mus ist optisch nicht besonders aufregend, schmeckt aber prima

Erdbeermarmeladen-Butter

150 g Butter
2-3 EL Erdbeer-Marmelade
1 TL Orangeat

Butter schaumig rühren, dann mit Marmelade und ganz fein geschnittenem Orangeat vermischen.

Holunder Aufstrich

400 g Holunderbeeren
300 g Birnen
300 g Äpfel alle Früchte geputzt gewogen
400 g Honig
2 El Zitronensaft
10 g Geliermittel mit Pektin z.B. "Kopfigel"
1/2 TI Zimt, gemahlen
1/2 TI Ingwer, gemahlen

Birnen und Äpfel in schmale Stifte schneiden, mit Holunderbeeren, Zitronensaft, Geliermittel und Honig gut vermischen. Mischung aufkochen lassen und etwa 2-3 Minuten sprudelnd kochen, Zimt und Ingwer unterrühren.

Masse noch heiß randvoll in saubere Schraubdeckelgläser füllen, sofort verschließen und zum Abkühlen auf den Kopf stellen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Honig Butter

3 EL weiche Butter
3 TL Honig

Butter schaumig rühren, dann den Honig gut unterrühren. Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen, damit der Geschmack übertragen wird.

Kirschmarmeladen Butter

150 g weiche Butter
2-3 EL Kirsch-Marmelade
0,5 Messerspitze gemahlene Nelken

Butter schaumig rühren, mit Marmelade vermischen und mit Nelke abschmecken.

Mango Tofu Aufstrich

Zutaten für Portionen
250 g Tofu
250 g Mango(s), das Fruchtfleisch
2 EL Öl (Olivenöl)
1 EL Honig
1 EL Limettensaft
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mixen bis eine glatte Masse entstanden ist.

Dragonfly-Lady 13.8.02 CK

Maroniaufstrich M

Brotaufstrich

Zutaten für 4 Portionen
300 g Marone(n) - Püree
2 EL Butter
2 EL Zucker oder Ahornsirup
1 Prise Vanillezucker

1 EL Zitronensaft

etwas Rahm

Zubereitung

Alles im Cutter hacken, sollte die Masse zu trocken sein, etwas mehr Rahm beifügen.

5.4.04 Brigi CK

Möhren Zitronen Creme

100 g Möhren
3 EL Margarine
1 TL Honig
1 EL Zitronensaft

Möhren grob zerkleinern und mit Margarine, Honig und Zitronensaft im Mixer fein zermusen. Das Mus hält sich im Kühlschrank ca. 1 Monat.

Möhrenaufstrich M

100 g Möhren; Karotten
2 EI Sonnenblumenkerne
1 EI Creme fraiche
1 TI Honig

Für den Möhrenaufstrich: Möhren putzen und im Dämpfer bissfest garen, Möhren, Sonnenblumenkerne und Creme fraiche in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Den Aufstrich, wenn nötig, mit dem Honig abschmecken.

Müsli Butter

(Als Brotaufstrich)

125 Gramm Butter
1 klein. Banane
30 Gramm Müslimischung
1 TI. Honig

Die Butter schaumig rühren. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit der Müslimischung unter die Butter rühren. Mit Honig süßen.

Naschkatzenaufstrich

Brotaufstrich

Zutaten für 1 Portionen

150 g Butter
40 g Haselnüsse, gerieben
40 g Mandeln, gerieben
4 EL Honig
2 TL Zitronensaft
3 EL Kakaopulver
1 Prise Zimt
1 Prise Vanillezucker

Zubereitung

Die Haselnüsse und Mandeln in einer Pfanne kurz anrösten und evtl. danach nochmals zerkleinern. Die weiche Butter gut schaumig schlagen und alle Zutaten dann dazugeben und gut verrühren.

Einige Stunden durchziehen lassen!

In einem Schraubglas im Kühlschrank bis zu 7 Tagen haltbar.

10.11.01 Biene34 CK

Nougataufstrich aus Nüssen oder Mandeln

200 g Nüsse; -- oder Mandeln
3 EI Akazienhonig; oder milder Blütenhonig
4 TI Kakao
0,25 TI Zimt
0,25 TI Gemahlene Vanille;
(zur Not Vanillinzucker, schmeckt aber nicht so gut)
1 TI Pulverkaffee; (Instant)
70 g Butter

Die Nüsse müssen unbedingt zuerst in einer trockenen Pfanne oder im Backofen bei 80 Grad geröstet werden, damit später das Öl austritt. Sie sind fertig, wenn sich die Häutchen lösen.

Nach kurzem Abkühlen reibt man die Nüsse fein und mischt dann alle anderen Zutaten darunter. Ich verrühre alles immer mit dem Pürierstab. Es ist dann eine sehr feine Creme.

Wenn man Mandeln verwendet, kann man auch 3 bittere Mandeln untermischen. Das Ganze erinnert dann ein wenig an Marzipan.

Nusscreme Nusstella

Portion: 1
100 g Haselnussmus
1 El Ahornsirup
2 El Margarine
1 Prise; Salz
1 Tl Carobpulver
1 Prise Vanille
1 Prise Zimt

Vom Nussmus das eventuell obenauf schwimmende Öl abgießen - und nach Entnahme des für den Aufstrich benötigten Nussmuss wieder zurück ins Glas geben, damit sich das Mus länger hält - und die benötigte Menge Nussmus für den Aufstrich entnehmen. Zusammen mit dem Ahornsirup, Salz, Margarine, Carob und den Gewürzen zu einer Creme verrühren.

Die Nusscreme hält sich gut verschlossen an einem kühlen Ort mindestens sieben Tage.

Nutella-Ersatz M

1 Tafel Blockschokolade (bitter)
1 Dose gezuckerte Kondensvollmilch (heute Milchmädchen)
1 Stück Butter
1 EL bitterer Kakao
1 TL Kaffee
1 größeren Topf
1 kleineren Topf

Den größeren Topf mit Wasser füllen, den kleineren Topf hineinstellen, Tafel Blockschokolade im kleinen Topf im Wasserbad schmelzen, Butterstück hinzu geben und zerlaufen lassen. Gezuckerte Kondensmilch in die cremige Masse schütten und unterrühren.

Bitteren Kakao und Kaffee hinzugeben und alles glatt rühren (Vorsicht, dass keine Klümpchen entstehen!)

Die cremige Masse in eine Schale gießen und im Kühlschrank erkalten lassen.

Pflaumen Bananen Aufstrich

125 g Getrocknete Pflaumen-- ungeschwefelt, ohne Stein
5 El Orangensaft
1 sm Banane, vollreif
1 Prise Salz
Zimt
Vanille

Die Pflaumen in Stücke schneiden, im Orangensaft einweichen und mindestens eine Stunde - besser über Nacht - quellen lassen. Anschließend zusammen mit der Banane und den Gewürzen pürieren. Abschmecken und durchziehen lassen. Im Kühlschrank etwa 5 Tage haltbar.

Pflaumen Schoko Aufstrich M

Zutaten für 1 Portionen
1.2 kg Pflaumen, frische
300 g Rohrzucker, brauner
1 Tüte/n Gelfix, 1:1 oder eine andere Einmachhilfe 1:2
Msp. Nelken, gemahlen
0,5 TL Vanilleschote(n), das Mark
0,5 TL Zimt

200 g Schokolade, Zartbitter

Muskat
Koriander
Anis
Kardamom
Ingwer

Zubereitung

Entsteinte und halbierte Pflaumen mit Zucker und Gelfix mischen, über Nacht zum Saftziehen stehen lassen.

Am nächsten Tag im großen Topf zum Kochen bringen, auf kleiner Flamme unter häufigem Umrühren köcheln lassen. Nach einer Stunde Gewürze und in Stücke gebrochene Schokolade zugeben, gründlich vermischen und noch 45 bis 60 min weiter köcheln lassen - umrühren nicht vergessen!

Noch heiß in vorbereitete Gläser füllen und wie gewohnt verschließen. Er-
gibt ein tiefdunkles, würziges, nicht zu süßes Pflaumenmus mit kräftiger
Schokonote.

Haltbarkeit (kühl und dunkel): ca. 4 Monate - ein prima Weihnachtsges-
chenk, da besonders lecker zu Stollen oder Pfannkuchen

23.2.03 Angie17 CK

Preiselbeerbutter

125 g Butter
4 EL Preiselbeermarmelade
1 EL Zitronensaft
1 Schuss Weinbrand

Butter schaumig rühren und mit Preiselbeermarmelade, Zitronensaft und
Weinbrand vermischen und abschmecken. Passt besonders zu Hörnchen
und frischem Hefezopf.

Schoko Bananen Aufstrich

Zutaten (für 0 Portion)
1 kg Bananen
1 P. Gelierfix 1:3
100 g Kakao oder geriebene Kochschokolade
Zur Auswahl nach Belieben:
Zimt
Vanillezucker
Rum

Zubereitung

Bananen zerdrücken, Kakao hinzufügen, mit Gelierfix aufkochen. Nähr-
werte pro Portion

Leider keine Nährwertangaben vorhanden.

Bemerkung Dieses Rezept habe ich vor langer Zeit als Nutellaersatz er-
funden, schmeckt köstlich.

Schoko Butter M

3 EL weiche Butter

2 Riegel Schokolade

1 gehäufte EL Haselnüsse, gemahlen

Butter schaumig rühren. Dann die fein geriebene Schokolade (Riegel von einer 100 g Tafel Vollmilchschokolade) und die Haselnüsse unterrühren.

Süße Salami

100 g Walnusskerne
150 g Butter / Margarinekekse
350 g Datteln; frisch
100 g Butter / Margarine oder Margarine
1 Orangenschale; abgerieben
2 EL Leinsamen
1 EL Streusüße
1/2 TL Zimt; gemahlen
Walnusskerne

Walnusskerne grob hacken, Kekse zerbröseln. Die Datteln entsteinen, Haut abziehen und die Früchte klein schneiden.

Butter / Margarine oder Margarine, Leinsamen, Streusüße, Orangenschale, Datteln und Zimt unter Rühren so lange kochen, bis ein Brei entstanden ist.

Gehackte Walnüsse und Kekse zufügen und das Ganze etwas abkühlen lassen. Aus der Masse eine Rolle von etwa 5 cm Durchmesser formen, in Alufolie wickeln und 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank legen.

Zum Verzehr Scheiben abschneiden.

Pro Person ca. : 92 kcal
: Pro Person ca. : 385 kJoule

Vanille-Honig

1 Glas Honig
1 Vanillestange

Die Vanillestange mit einem scharfen Messer der Länge nach einritzen und das Ganze in das Honigglas stecken. So nach etwa 2 Wochen bekommt der Honig ein tolles Vanillearoma - sehr lecker ! Wer mag, kann das Ganze auch mit einer Zimtstange tun (das Anritzen entfällt dann)

Fisch

Hamburger Seemannsgarn M

Zubereitungszeit ca. 15 Min

Für 4 Personen

354 kcal, 12 g Fett = 30 % 44 g KH

Zutaten:

1 Rote Bete

4 Baguette-Brötchen

4 Blätter Kopfsalat

½ Bund. Schnittlauch

50 g Schmant, 24 % Fett

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

4 Matjesfilets

Die Rote Bete waschen und in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Rote Bete abkühlen lassen und schälen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Baguette-Brötchen auf der mittleren Schiene 6-8 Min aufbacken. Die Salatblätter waschen und Trockenschütteln. Den Strunk entfernen, Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Schmant mit dem Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete mit einem Bundmesser in dünne Scheiben schneiden. Die Brötchen längs halbieren und mit je 1 Salatblatt belegen. Ein Matjesfilet auf jedes Salatblatt geben, mit dem Schnittlauchschant bestreichen und mit 3 Scheiben Rote Bete belegen.

Zum Schluss die obere Brötchenhälfte mit dem restlichen Schmant bestreichen und auf die Brötchen-Unterhälfte setzen.

Variationen: Anstelle von Baguette-Brötchen können Sie den Belag auch auf Weizen-Toast geben und als Snack zu einem kühlen Bier servieren.

TIPP: Kochen Sie eine größere Menge Rote Bete und verwenden Sie die übrigen für einen Rote Bete-Salat. Statt des Schnittlauchs können Sie auch Essiggurken fein würfeln und unter den Schmant rühren.

Heringshäckerle 1 Ei M

glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 großer Fisch (Matjeshering) ODER

2 Fischfilet (Matjesfilet)

2 m.-große Pellkartoffeln, kalte
1 großer Apfel, saurer
1 Ei hart gekocht
2 Gurke(n) (Essiggurken)
75 g Schinkenspeck, durchwachsener
1 EL Kapern

250 ml saure Sahne

evt. Essig
Salz

Zubereitung

Alle festen Zutaten fein hacken (ausgenommen die Kapern). Ich drehe alle festen Zutaten, außer die Kapern, durch den Fleischwolf.
Die saure Sahne über die Zutaten geben und vorsichtig untermischen.
Durchziehen lassen. (morgens bereitet, abends gegessen).
Evtl. etwas mit Essig und Salz nachwürzen.
Sehr gut schmecken dazu: Kartoffeln oder frisches Brot und Bier.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
12.09.04 Hans60

Herings Heckerle 1 Ei M

1 großen Matjeshering oder

2 Matjesfilets

3 Pellkartoffeln, mittelgroße, kalt
1 Zwiebel, mittelgroße
1 Apfel, großer, saurer
1 Ei, hartgekochtes
2 Essiggurken
75 g durchwachsenen . Schinkenspeck
1 El Kapern

1/4 l saure Sahne

Alle festen Zutaten fein hacken (ausgenommen die Kapern). Die saure Sahne über die Zutaten geben und vorsichtig untermischen.
Durchziehen lassen. Evtl., etwas mit Essig und Salz nachwürzen.
Sehr gut schmecken dazu: Kartoffeln oder frisches Brot + Wein

Kaviar Butter

3 EL weiche Butter

1 gehäufte EL deutscher Kaviar

1 TL Zitronensaft

Butter schaumig rühren, Kaviar dazugeben und vorsichtig unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Lachs Butter

3 EL weiche Butter

1-2 dünne Scheiben Räucherlachs

Butter schaumig rühren und den klein geschnittenen Lachs unterrühren.

Lachs Dill Butter

125 g weiche Butter

1 Messerspitze Cayennepfeffer

2 feingehackte Zwiebeln

80 g Räucherlachs

0,5 Bund feingehackter Dill

Butter mit Cayennepfeffer und Zwiebeln schaumig rühren. Klein geschnittenen Lachs durch ein Sieb streichen und zur Butter geben. Butter als Rolle oder als Kugeln im Dill wälzen und erkalten lassen.

Matjesfilets Hamburger Seemannsgarn M

Zutaten:

1 Rote Bete

4 Baguette-Brötchen

4 Blätter Kopfsalat

0,5 Bund. Schnittlauch

50 g Schmant, 24 % Fett

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

4 Matjesfilets

Die Rote Bete waschen und in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Rote Bete abkühlen lassen und schälen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Baguette-Brötchen auf der mittleren Schiene 6-8 Min aufbacken. Die Salatblätter waschen und Trockenschütteln. Den Strunk entfernen, Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Schmant mit dem Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete mit einem Bundmesser in dünne Scheiben schneiden. Die Brötchen längs halbieren und mit je 1 Salatblatt belegen. Ein Matjesfilet auf jedes Salatblatt geben, mit dem Schnittlauchschant bestreichen und mit 3 Scheiben Rote Bete belegen.

Zum Schluss die obere Brötchenhälfte mit dem restlichen Schmant bestreichen und auf die Brötchen-Untershälfte setzen.

Variationen: Anstelle von Baguette-Brötchen können Sie den Belag auch auf Weizen-Toast geben und als Snack zu einem kühlen Bier servieren.

TIPP: Kochen Sie eine größere Menge Rote Bete und verwenden Sie die übrigen für einen Rote Bete-Salat. Statt des Schnittlauchs können Sie auch Essiggurken fein würfeln und unter den Schmant rühren.

Zubereitungszeit ca. 15 Min

Für 4 Personen

354 kcal, 12 g Fett = 30 % 44 g KH

Oliven Kapernpaste

80 g schwarze Oliven

35 g zarte Sardellenfilets

1 EL Kapern

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 TL scharfer Senf

1 EL Tresterschnaps (Marc)

Olivenfleisch, Sardellenfilets, Kapern und Knoblauch in einem Mörser zerstoßen. Dann Senf und Schnaps untermischen. Das Olivenöl tropfenweise unterschlagen. Man kann alle Zutaten auch im Mixer zusammen aufschlagen.

Paste schmeckt besonders auf geröstetem Graubrot als Vorspeise oder auch zwischendurch.

Pikanter Thunfischaufstrich M

Zutaten (für 2 Portionen)

1 kl. Dose Thunfisch in eigenem Saft

1/2 Paprikaschote

1 kl. Dose Mais

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL Ketchup

1 EL Magerquark

Salz, Pfeffer, Petersilie, Basilikum

Zubereitung

Thunfisch zerpfücken, mit allen anderen Zutaten gut vermischen.

Nährwerte pro Portion: 213 kcal, 1,5 g Fett, 6,34 Fett %

Beilagen Vollkorntoast etc.

Bemerkung: Schmeckt super-lecker!

Räucherfisch Creme M

100 g Toastbrot

100 ml Milch

2 Bücklinge a ca. 300 g (oder geräucherte Makrelen)

50 g weiche Butter

Salz

weißer Pfeffer

0,5 TL Thymian

Zitronensaft

Brot entrinden und zerkrümeln. In Milch einweichen. Den Fisch häuten, entgräten und das Fleisch in kleine Stücke zerpfücken. Mit dem eingeweichten Brot und der Butter mischen (am besten im Mixer). Die Paste mit wenig Salz, Pfeffer Thymian und Zitronensaft abschmecken. Kühl stellen.

Sardellen Oliven Butter

50 g Sardellenfilets

100 g schwarze Oliven

150 g weiche Butter

weißer Pfeffer
Zitronensaft

Sardellenfilets grob hacken. mit entsteinten Oliven und Butter fein pürieren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In einer kleinen Tonform im Kühlschrank fest werden lassen.

Sardellen Tapenade

150 g schwarze o. grüne kernlose Oliven

6 Sardellenfilet

1 Knoblauchzehe (entfiel) gehackt
3 E Kapern
2-3 E frisches Basilikum gehackt
0,5 TI Zitronenpfeffer nach belieben, stattdessen Pfeffer
1 E Zitronensaft
4-6 E Olivenöl

als Dip, als Belag für Plätzchen usw.

Donnerstag, 5. Dezember 2002

Thunfisch Balsa Aufstrich

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Dose Thunfisch

3-5 EL Maggi Texicana Salsa Soße
Oregano

Zubereitung

Thunfisch mit 3-5 EL Texicana Salsa (je nach Geschmack) vermengen und mit Oregano abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 55 kcal, 0,2g Fett, 3,27 Fett %

Beilagen: Brot

Bemerkung: Habe mir diesen Aufstrich gestern ausgedacht und bin begeistert

Thunfisch Fladenbrotpizza III M

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Fladenbrot

100 g Schmelzkäse (10 % oder 20 % F.i.Tr.)

150 g Thunfisch im eigenen Saft

100 g Kochschinken

2 kleine Zwiebeln

250 g frische Champignons

Salz

Pfeffer

100 g Schmant

100g geraspelter Käse (z.B. von Du darfst)

Zubereitung

Das Fladenbrot flach durchschneiden und beide Hälften mit den Schnittflächen nach oben legen. Auf die eine Hälfte den Schmelzkäse schmieren, den Thunfisch darauf verteilen und mit der Hälfte des geriebenen Käses bestreuen. Die Zwiebeln sowie den gekochten Schinken würfeln, die Champignons in Scheiben schneiden und alles in einer beschichteten Pfanne andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die andere Hälfte des Fladenbrotes mit dem Schmant bestreichen, die Zwiebel-Schinken-Champignon-Masse darauf verteilen und das Ganze mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen.

Beide Hälften im Backofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist, noch warm servieren.

Nährwerte pro Portion: 550 kcal, 14,5g Fett, 23,73 Fett %

Beilagen: Grüner Salat

Bemerkung: : Wenn ich abends überraschend Besuch kriege und keine Zeit mehr für einen "richtigen" Pizzateig habe, dann ist dies meine schneller Alternative. Natürlich kann man die beiden Fladenbrothälften auch mit allen anderen pizzatypischen Dingen belegen, je nach dem, was der Kühlschrank so her gibt... ;-)

Wer will, kann sicherlich auch den Schmant durch Frischkäse o.ä. ersetzen und so ggf. noch Fett einsparen.

Thunfisch-Balsa-Aufstrich

Zutaten (für 4 Portionen)

1 Dose Thunfisch

3-5 EL Maggi Texicana Salsa Soße
Oregano

Zubereitung

Thunfisch mit 3-5 EL Texicana Salsa (je nach Geschmack) vermengen und mit Oregano abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 55 kcal, 0,2g Fett, 3,27 Fett %

Beilagen: Brot

Bemerkung: Habe mir diesen Aufstrich gestern ausgedacht und bin begeistert

Thunfischaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Thunfisch in Öl

3 EL Kapern

1 Zitrone(n) oder Limette

2 kleine Zwiebel(n)

Schnittlauch

Pfeffer

Salz

3 EL Remoulade

Zubereitung

Thunfisch abtropfen lassen. In einer Schüssel mit der Gabel zerkleinern. Kapern, gehackte Zwiebeln, kleingeschnittenen Schnittlauch, Remoulade dazugeben, vermengen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Lecker auf frischem Brot mit Salatgurkenscheiben oder Tomatenscheiben. Eventuell kann man auch noch etwas frischen Oregano dazugeben.

27.5.02 Rehlein CK

Thunfischaufstrich 1 Eiweiß

Zutaten für Portionen

100 g Thunfisch, (Dose)

1 Zwiebel(n), (50g)

50 g Paprikaschote(n), grün

1 Eiweiß, hartgekocht

Petersilie

Senf

Paprikapulver

Pfeffer

Salz

Zubereitung

Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen; restliches Öl mit Küchenkrepp gut abtupfen. Butter flaumig rühren. Eiklar, Zwiebel, Paprika und Petersilie sehr fein hacken; Fisch mit der Gabel zerkleinern. Alle Zutaten miteinander vermischen und mit den Gewürzen abschmecken

5.3.04 Whooly CK

Thunfischaufstrich M

Zutaten (für 2 Portionen)

1 kl. Dose Thunfisch in eigenem Saft

1/2 Paprikaschote

1 kl. Dose Mais

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL Ketchup

1 EL Magerquark

Salz, Pfeffer, Petersilie, Basilikum

Zubereitung

Thunfisch zerpfücken, mit allen anderen Zutaten gut vermischen.

Nährwerte pro Portion: 213 kcal, 1,5g Fett, 6,34 Fett %

Beilagen Vollkorntoast etc.

Bemerkung: Schmeckt super-lecker!

Fleisch

Bauernpastete

350 g Schweinebauch ohne Schwarte

250 g Schweinefilet

350 g Schweineleber

100 g Schweineschmalz

150 ml Rotwein

50 g Anchovisfilet

2 Knoblauchzehen

6 Wacholderbeeren

6 schwarze Pfefferkörner

1 El Herbes de Provence

8 dünne Scheiben Frühstücksspeck

Bauch, Filet und Leber durch den Wolf drehen. Anchovisfilet wässern und fein hacken, Knoblauch pressen, Wacholderbeeren und Pfefferkörner zerdrücken.

Die Fleischmasse mit dem Schmalz verkneten, Rotwein, Anchovis, Knoblauch und Gewürze einarbeiten

Eine Kastenform mit 6 Scheiben Speck auslegen. Die Fleischmasse einfüllen und mit dem restlichen Speck bedecken.

Die Form in die Saftpfanne oder eine größere Form stellen.

Beide Formen in den auf 150 Grad vorgeheizten Backofen stellen.

Heißes Wasser in die äußere Form gießen.

2 Stunden garen; die Pastete ist gut, wenn beim Anstechen hellrosa Saft austritt.

Nach dem Garen Fett abgießen und die Pastete mit einem Gewicht beschwert 1 bis 2 Tage durchziehen lassen.

Stürzen & in Scheiben schneiden.

Bei den Terrinen habe ich folgende (zum Teil leidvolle)

Erfahrungen gemacht:

Fleisch unbedingt vom Metzger durch den Wolf drehen lassen, es sei denn man hat einen dedizierten Fleischwolf. In der Mulinette (Mixer) geht's nicht so gut - Es dauert sehr lange und das Resultat ist ist i.a. nicht so fein.

Außerdem darf das Fleisch beim dem Vorgang nicht warm werden und schon gar nicht denaturieren. (Quelle: Bocuse)

Bei Pasteten in Kastenformen ist's nützlich, die Form mit Backpapier auszukleiden; das vermeidet unangenehme Überraschungen beim Stürzen.

Fleischterrinen 1 bis 2 Tage an einem kühlen Ort aufbewahren

Bercy- Butter

Portion: 4

100 ml Weißwein

1 Zwiebel, kleine
100 g Butter

200 g Rindermark

1 TL Petersilie, gehackte
2 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer, weiß

Passt zum Entrecote 'Bercy '.

Die feingehackten Zwiebeln werden in Weißwein so lange gekocht, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.

Die Zwiebeln auskühlen lassen und dann die weiche Butter unterrühren.

Das Rindermark kurz in wenig Wasser dünsten, abtropfen lassen und durch ein Sieb rühren. Mit der gehackten Petersilie und dem Zitronensaft zur Butter geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilagen dazu schmecken Pommes frites und ein gemischter Kopfsalat.

Bunte Butter

1 kleine Cornichon
1 TL eingelegte Tomatenpaprika
3 EL Bratenreste (kleingeschnitten)
0,5 TL Paprikapulver
Pfeffer
3 EL weiche Butter

Gemüse sehr fein würfeln. Mit Gewürzen und Bratenfleisch vermischen und unter die Butter kneten.

Gänseleberbutter

(bessarabisch)

Portion: 4

3 Gänseleber

3 Zwiebeln
4 EL Butter
Salz
Pfeffer

Gänseleber abkochen, Zwiebeln hellgelb dämpfen und beides zusammen pürieren. Die Butter schaumig rühren, die Gänselebermasse darunter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, bis zum Servieren

kaltstellen.

Gebackene Gänseleberpastete 1 Ei

(bessarabisch)

Portion: 4

5 Gänseleber

2 Zwiebeln

40 g Gänsefett

1 Ei

5 Speckstreifen

Salz

Pfeffer

Muskat

Gänseleber überbrühen, Zwiebeln in Gänsefett dünsten und beides zusammen pürieren. Ei untermengen und gut würzen. Eine Backform mit den Speckscheiben auslegen, die Lebermasse einfüllen und im Backofen bei 200 Grad C backen, bis eine Kruste entsteht.

Geflügel Mohn Butter

1 EL gemahlener Mohn

2 EL Sherry oder Milch

3 EL Geflügelfleisch (gebraten oder gekocht)

3 EL weiche Butter

weißer Pfeffer

Salz

Mohn mit Sherry bzw. Milch aufkochen lassen. Übrige Zutaten verkneten und dann den abgekühlten Mohn untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenfleisch-Brottaufstrich M

Zutaten (für 6 Portionen)

10 g Frühlingszwiebeln (Lauchzwiebeln)

3 g Knoblauch

20 g Petersilie

100 g Frischkäse mit Buttermilch

250 g Hähnchenbrust

Zubereitung

Hähnchen in einer Pfanne möglichst fettfrei braten (evtl. Pfanne mit Öl dünn auspinseln). Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Dann mit wenig Wasser ablöschen und zuende garen. Fleisch zerkleinern und in die Küchenmaschine geben. Frischkäse, Frühlingszwiebel (geht auch mit einer normalen Zwiebel), gehäutete Knoblauchzehe und Petersilie zugeben. Alles pürieren. Evtl. ein Schlückchen fettarme Milch zugeben. Abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 66,7 kcal, 1,77g Fett, 23,88 Fett %

Beilagen: Brot/Brötchen mit Salat, Tomate Gurke und dem Aufstrich darauf.

Bemerkung: Idee aus Lets eat von Susan Powter, von mir etwas abgewandelt. Wird sonst mit dem selbstgemachten Frischkäse zubereitet und mit Brühe gegart.

Hasenpastete 2 Ei

(bessarabisch)

Portion: 4

600 g Hasenbraten (durchgebraten)

100 g Speck

2 Semmeln

2 Zwiebeln

2 Ei

120 g Speckscheiben

2 Tl Butter

Salz

Pfeffer

Das Hasenfleisch noch heiß von den Knochen lösen und mit dem zerkleinerten Speck durch den Wolf drehen. Die Semmeln kurz einweichen, ausdrücken und zugeben. Inzwischen die Zwiebeln würfeln und kurz in der Butter glasig werden lassen. Ei und Zwiebeln dazugeben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine form mit den Speckscheiben auslegen, die Mischung einfüllen und im Wasserbad eine Stunde kochen.

Hühnerleberbutter

500 g Hühnerleber

1 kleine Zwiebel

250 g Butter Salz
Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

50 g der Butter zerlassen und die fein geschnittene Zwiebel darin andünsten. Vorbereitete Leber darin bei kräftiger Hitze unter Rühren braten. Vom Herd nehmen, würzen und abkühlen lassen. Dann im Mixer mit der restlichen Butter glatt pürieren. In Schälchen füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt zu Bauernbrot oder Toast.

Hühnerleberbutter kann man auch mit etwas Thymian, 1 Esslöffel Weißwein oder 1 Schuss Sherry verfeinern

Kalbsleberpastete 2 Ei

(bessarabisch)

Portion: 4

300 g Kalbsleber
30 g Butterschmalz
100 g Zwiebeln (gewürfelt)
65 g Butter
1 Möhre (geraspelt)
1 Tomate
1/2 Ei Petersilie
2 Ei (hartgekocht)
Salz
Pfeffer
Muskat

Die Kalbsleber würfeln, und mit der Hälfte des Butterschmalzes goldbraun braten. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. In der selben Pfanne in dem restlichen Butterschmalz die gewürfelte Zwiebeln und die Möhrenraspel weich dünsten. Das Gemüse zur Leber geben und mit der Petersilie durch den Wolf drehen. Die Butter glatt rühren, die Lebermasse zugeben, gut würzen und noch einmal durch den Wolf drehen.

Die Pastete in eine Form füllen, abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Pastete kurz vor dem Servieren stürzen und mit Eierscheiben garnieren.

Leberpastete Sellerie Aufstrich

150 g Sellerie, roh

1 Zwiebel

150 g Leberpastete

50 g Butter

Petersilie

; Salz

Butter und Leberpastete schaumig rühren. Geschälte Sellerie und Zwiebel reiben. Mit gehackter Petersilie und Gewürzen anrühren.

Leberwurst Butter

3 EL weiche Butter

2-3 EL Leberwurst

0,5 TL getrocknete Salbeiblätter

0,5 TL grüner Pfeffer

weißer Pfeffer

Butter mit Leberwurst schaumig rühren. Dann die Gewürze unterziehen und abschmecken.

Leberwurstersatz

(Putenstreichwurst)

Zutaten (für 1 Portion)

2 magere Putenschnitzel

1 große Zwiebel

1 Handvoll gefrorenes Suppengemüse

evtl. Knoblauch

1 EL Olivenöl

etwas Paniermehl

Gewürze (z.B. Majoran)

Zubereitung:

Die Putenschnitzel in Wasser gar kochen und in grobe Würfel zerkleinern. Die Zwiebel klein schneiden und mit dem Suppengemüse dazugeben (evtl. Knoblauch hinzufügen). So lange köcheln, bis das Wasser weg ist. Dann Gemüse und Fleisch zusammen mit einem Esslöffel Olivenöl im Mixer (oder Zauberstab) gut mixen, bis eine Masse entsteht. Etwas Paniermehl dazugeben und nach Geschmack würzen. Viel Majoran bringt den "Leber-

wurstgeschmack". Diese Paste wird dann in Gläser gefüllt und ca. 1 Stunde eingekocht.

Nährwerte pro Portion: 732,12 kcal, 16,55 g Fett, 20,35 % Fett aus Kalorien

Bemerkung: Soll auch ohne Einkochen funktionieren.

Party-Fleischbutter

Portion/en: 1

500 g Schweinefleisch, gebraten

250 g Kalbfleisch, gebraten evtl. Bratenreste

150 g Schinken

20 g Kapern

1 Zwiebel, klein

200 g Butter, weich

2 El Senf

1 TI Sardellenpaste

3 El Sahne

Salz

Pfeffer

Die 500 g gebratenes Schweinefleisch, 250 g Kalbfleisch, den Schinken, die Kapern und die Zwiebel zusammen durch den Fleischwolf drehen.

Die Butter zusammen mit dem Senf und der Sahne und der Sardellenpaste gut mit der Fleischmasse verrühren. Alles ca. 1/2 Stunde ruhen lassen und noch mal mit Salz, Pfeffer und Sardellenpaste abschmecken.

Passt gut auf Schwarzbrot, Baguette sowie zur Party.

Rindermark Bercy Butter

Portion: 4

100 ml Weißwein

1 Zwiebel, kleine

100 g Butter

200 g Rindermark

1 TI Petersilie, gehackte

2 TI Zitronensaft

Salz
Pfeffer, weiß

Passt zum Entrecote 'Bercy'.

Die feingehackten Zwiebeln werden in Weißwein so lange gekocht, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist.

Die Zwiebeln auskühlen lassen und dann die weiche Butter unterrühren. Das Rindermark kurz in wenig Wasser dünsten, abtropfen lassen und durch ein Sieb rühren. Mit der gehackten Petersilie und dem Zitronensaft zur Butter geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilagen dazu schmecken Pommes frites und ein gemischter Kopfsalat.

Salami Creme M

100 g Salami

200 g Frischkäse

1 kleine Zwiebel

Milch

Pfeffer

2 EL gehackte Kräuter

Salami möglichst klein würfeln und mit dem Frischkäse, der fein gehackten Zwiebel und etwas Milch verrühren. Mit Pfeffer abschmecken und die Kräuter als letztes unterheben. Dazu verschiedene Knäckebrötsorten servieren.

Schinken Butter

3 EL weiche Butter

3 EL gekochter Schinken, fein gehackt

0,5 Schalotte

1 Messerspitze Muskat

1 Messerspitze Pfeffer

Butter schaumig rühren, dann den gehackten Schinken und die gewürfelte Schalotte unterrühren. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

Schinken Eier Heckerle 2 Ei

2 hartgekochte Eier

5 EI Milch

0,5 TL Senf

1 Scheibe gekochter Schinken

1 kleine Essiggurke

1 TL Schnittlauchröllchen

Pfeffer

Eigelb mit Milch und Senf glatt rühren. Eiweiß, Schinken und Essiggurke hacken und zum Eigelbmischung geben. Mit Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Der Aufstrich hält sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

Sellerie Aufstrich

150 g Sellerie, roh

1 Zwiebel

150 g Leberpastete

50 g Butter

Petersilie

; Salz

Butter und Leberpastete schaumig rühren. Geschälte Sellerie und Zwiebel reiben. Mit gehackter Petersilie und Gewürzen anrühren.

Wurst Butter

2-3 EL kleingeschnittene Brühwurst

2 EL gehackte Nüsse

3 EL weiche Butter

2 Spritzer Worcestersauce

Alle Zutaten miteinander verkneten und kräftig mit Pfeffer würzen. Als Wurst eignen sich Lyoner, Bierschinken, Fleischkäse o.ä. und als Nüsse Walnüsse, Haselnüsse oder Pistazien.

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Mit freundlichen Grüßen

Hans, Mittwoch, 5. Oktober 2005

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,
wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzah-
lenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Mittwoch, 5. Oktober 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans