Brotaufstriche

aufgeschrieben und ausprobiert von Hannelore Franck

Apfel-Curry
230g klein geschnittener Apfel in 1 EL Zitronensaft, 50ml Apfelsaft mit 2 TL Curry kochen. Mit 50g weicher Butter pürieren, auskühlen lassen. 100g Frischkäse und 2 EL Apfelmus unterrühren, leicht salzen.

Apfel-Zwiebel-Paste
Zutaten:
100g Butter, 1 großer Apfel, 1 Zwiebel, 10-15 Walnüsse, Salz
Zubereitung:
Apfel und Zwiebel klein schneiden, die Zwiebel in wenig Butter anbraten, die Apfelstückchen dazugeben und etwa 5 Min dünsten. Pürieren oder zerdrücken. Etwas auskühlen lassen, dann mit Butter und Salz zu einem cremigen Aufstrich drücken. Die klein gehackten Walnüsse untermischen. (auch mit gemahlenen Haselnüssen, Senf und Paprika, pürieren)

Auberginenaufstrich
Dicke Auberginenstreifen mit Öl, Salz Paprika und Pfeffer einreiben und braten. Dann die Schale abziehen. Klein geschnittene Zwiebel (auch etwas Knoblauch), Olivenöl und die Auberginen pürieren. Evtl. noch klein geschnittenes Basilikum unterrühren.

Avocado-Creme
Zutaten:
½ reife Avocado, ½ Zwiebel, 1 TL Zitronensaft, 100g Frischkäse, 1 Msp. Chilipulver, Salz
Zubereitung:
Die Avocado teilen, entkernen und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen. Die klein geschnittene Zwiebel, Zitronensaft und Frischkäse dazu geben, alles pürieren. Nach Geschmack würzen.

Buchweizen-Aufstrich
Zutaten:
75g Buchweizenschrot, 10 Walnüsse gemahlen oder gehackt, Saft ½ Zitrone, 60g weiche Butter, zum Würzen: Apfeldicksaft oder Apfelmus, Knoblauch, Koriander, Muskat, Majoran, Pfeffer, Salz
Zubereitung:
Buchweizenschrot zu Grütze kochen oder Buchweizen im Ganzen kochen und danach durchdrehen. Alle anderen Zutaten untermengen mit den Gewürzen abschmecken. Schmeckt so ähnlich wie Leberwurst.

Bunter Quark
Zutaten:
250g Quark, 2-3 EL Ketchup, 1 klein geschnittene Tomate, 5 cm klein geschnittene grüne Gurke (evtl. ein Stück klein geschnittene Paprikaschote), 1 TL Senf, 1 kleine klein geschnittene Zwiebel,

Schnittlauch, Dill, etwas Milch, Salz, Pfeffer.
Zubereitung:
Alle Zutaten glatt rühren.

Frischkäse mit Datteln „Sultans Freude“
Zutaten:
2 EL Olivenöl, ¼ TL Curry, ¼ TL gemahlenen Kreuzkümmel, ½ TL Schwarzkümmel, Salz, Pfeffer, 3 getrocknete Datteln, 75g körniger Frischkäse, 2 EL sahniger Frischkäse
Zubereitung:
Datteln klein schneiden und mit den Gewürzen im Olivenöl über Nacht marinieren. Mit dem Käse verrühren.

Frischkäse mit Meerrettich und Preiselbeeren
100g Frischkäse mit je einem Teelöffel Meerrettich und Preiselbeermarmelade verrühren

Grünkern-Gemüse-Aufstrich
Zutaten:
60g fein geschroteter Grünkern, ½ gewürfelte Zwiebel, 150 ml Gemüsebrühe, 150g Saisongemüse (Möhre, Sellerie, Tomate), 1 Knoblauchzehe, 80g weiche Butter, 1 TL Senf, ½ TL Salz, ¼ TL Paprika, 1 EL Majoran, 2-3 EL fein geschnittene Petersilie, Pfeffer, Muskat, Kräuterblüten zum Verzieren
Zubereitung:
Grünkernschrot und Zwiebelwürfel trocken andarren, Gemüsebrühe unter Rühren aufgießen, aufkochen und zugedeckt auf zurückgeschalteter Herdplatte 5-10 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Auskühlen lassen. Restliche Zutaten mit der Grünkernmasse verrühren und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Honig-Nuss-Butter
200g Butter mit 150g gemahlenen Haselnüssen (ohne Fett leicht geröstet), 2-3 EL Honig, 1 Pr. Salz, ½ TL Vanille, 1TL Zitronat (fein gewiegt) verrühren.

Käse Spread
Zutaten:
250g Quark, 1 Banane, 2 EL Milch, 1 Apfel, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Curry, Salz, Schnittlauch
Zubereitung:
Die Banane cremig drücken, mit den anderen Zutaten verrühren, mit Schnittlauch bestreuen.

Kartoffelaufstrich
Zutaten:
2-3 gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1-2 EL Butter, 150g Quark, 2-3 EL Sahne, Salz, Paprikapulver
Zubereitung:

Sehr fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch in der Butter anschwitzen. Die Kartoffeln reiben, mit dem Quark, der Sahne und der Zwiebelbutter vermischen. Kräftig würzen.

Kürbis-Kokos-Aufstrich
Zutaten:
250g Kürbisfleischwürfel, 90 ml Kokosmilch, 10g Ingwer (fein gewürfelt), 1 kl. Knoblauchzehe (fein gehackt), Salz, 1 EL Öl, 1 Msp. Chili, je 1 Msp Zimt, Gem. Nelken, Muskat
Zubereitung:
Kürbis in der Kokosmilch weich kochen (Flüssigkeit muss fast verdampft sein. Alle anderen Zutaten dazu geben. Alles mit der Gabel zerdrücken oder pürieren.

Hüttenkäse mit Sprossen
250g Hüttenkäse mit 8 EL Sprossen (Linsen, Kresse, Senf, Getreide oder Mischungen daraus – evtl. etwas klein schneiden) vermischen, sparsam pfeffern und salzen.

Käse-Creme
Geriebenen Käse mit so viel Créme fraîche verrühren, bis ein cremiger Aufstrich entsteht.

Kräuterbutter
Verschiedene Kräuter (Petersilie, Dill, Basilikum, Bohnenkraut, Thymian, Salbei, Rosmarin, Pfefferminze, Oregano, Majoran, Liebstöckel, Sellerielaub) klein hacken, mit einer Gabel mit Butter glatt drücken, pfeffern und salzen.

Linsenaufstrich
Gekochte Linsen (evtl. Reste vom Mittagessen) mit Mayonnaise glatt drücken und mit Dill würzen, sparsam salzen und pfeffern.

Linsenaufstrich II
11/2 Tassen gare Linsen, mit 75 g Butter, ½ TL Senf, ½ TL Kräutersalz, ½ TL Thymian und 1 TL Majoran mischen, dann pürieren.

Marokkanischer Kartoffel-Eier-Aufstrich
Zutaten:
2 große vorwiegend fest kochende Kartoffeln (ca 250 g), 2 Eier, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 5 EL Öl, ½ TL Kurkumapulver, ¼ TL Chilipulver, je ¼ Bund Petersilie und Koriandergrün, Salz / Pfeffer
Zubereitung:
Die Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
Inzwischen die Eier in 10 -12 Min. hart kochen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Knoblauch und Schalotte schälen. Den Knoblauch zum Öl pressen. Die Schalotte ganz fein würfeln. Die Eier pellen, halbieren und die Eigelbe mit einem Teelöffel herauslösen. Eigelbe mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Öl glatt rühren. Kurkuma- und Chilipulver unterrühren.
Die leicht abgekühlten Kartoffeln pellen, in Stücke schneiden und mit der Gabel fein zermusen. Mit der Schalotte unter die Eigelb-Öl-Mischung mengen.
Eiweiße in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Koriandergrün fein hacken. Mit den Eiweißen unter die Kartoffelmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vollständig abkühlen lassen.
Variante: Statt mit Koriandergrün mit Kreuzkümmel und Curry würzen.

Meerrettich-Quark
Zutaten:

250g Quark, 2 TL Meerrettich, 150ml geschlagene Sahne, Kräuter, Salz, Pfeffer
Zubereitung:
Den Quark mit dem Meerrettich, den Kräutern und Gewürzen verrühren, die Schlagsahne unterheben.

Möhren-Nuss-Butter
Zutaten:
100g Butter, 50g Möhre, 50g geriebene Haselnüsse, Salz Pfeffer
Zubereitung:
Die Haselnüsse ohne Fett in der Pfanne rösten, bis sie duften, etwas abkühlen lassen. Die Butter mit der fein geriebenen Möhre glatt drücken, mit den Haselnüssen verrühren, salzen und pfeffern.

M**öhren-Orangen-Ingwer-Creme (Aufstrich)**
Zutaten:
5 große Möhren, 1 Zwiebel, Saft und Schale einer Orange (abschälen und feinwiegen), 1 kleines Stück Ingwerwurzel, 1 Knoblauchzehe, 70g kalte Butter, 2EL geröstete Sesamkörner, Salz
Zubereitung:
Die Möhren schälen, in Stücke schneiden und mit der geviertelten Zwiebel in wenig Wasser weich dämpfen. Das noch warme Gemüse zusammen mit dem Orangensaft, abgeriebener Schale, zerdrücktem Knoblauch, Butter, Ingwerwürfelchen und dem gerösteten Sesam im Mixer pürieren. Die Creme pikant abschmecken und kalt stellen.

Obazda
Zutaten:
100g Camembert und 100g Romadur, weide weich, 2 EL Butter, 100g Frischkäse, 1 kl. Zwiebel in Würfeln, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, 4 EL Bier
Zubereitung:
Den Käse zerkleinern und mit einer Gabel mit den anderen Zutaten vermengen

Obst-Mandel-Aufstrich
Zutaten:
50g Hafermehl, 50g geriebene Mandeln, ½ Apfel, ½ Banane, etwas Zimt und Honig.
Zubereitung:
Die Banane zu Brei drücken, den Apfel fein dazu reiben. Das Obst mit dem Mehl und den Mandeln verrühren, mit Honig und Zimt abschmecken. Ist der Aufstrich zu trocken, etwas Apfelsinensaft einrühren.
Statt Bananen schmecken auch Preiselbeeren!

Orangenbutter
Zutaten:
125g Butter, 1 Knoblauchzehe, Salz, Orangensaft, abgeriebene Schale einer Orange
Zubereitung:

Den fein geschnittenen Knoblauch und die Orangenschale mit einer Gabel mit der gesalzenen weichen Butter vermischen, so viel Orangensaft mit verarbeiten, wie die Butter gut aufnimmt.

Quarkmayonnaise
Zutaten:

250g Quark, 1 Apfel, 1-2 Gewürzgurken, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Mayonnaise, etwas Gurkenbrühe, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Apfel, Gewürzgurke und Zwiebel klein schneiden, mit allen anderen Zutaten cremig rühren, würzen.

Rote-Rüben-Creme mit Dill

Zutaten:

1 Rote Rübe (250g), Salz, 1 kleine Zwiebel, 1 Bd. Dill, 150g Schmand (oder Creme fraiche und saure Sahne gemischt), 1 TL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, 1 Pr. gemahlenen Kümmel

Zubereitung:

Rote Rübe 45 Min. weich kochen, abschrecken, auskühlen lassen, schälen und reiben. Zwiebel hacken, Dill fein schneiden, Knoblauch pressen. Alle Zutaten verrühren.

Salzlakenkäse-Aufstrich

Zutaten:

Salzlakenkäse, Öl, Knoblauch, Thymian

Zubereitung:

Knoblauch zerdrücken, den Käse dazu bröckeln, Thymian darüber streuen, Öl tropfenweise dazugeben und mit einer Gabel glatt drücken.

Salzlakenaufstrich mit Tomate

Zutaten:

100g Salzlakenkäse, ca. 2 ELOlivenöl, 1 kl. Knoblauchzehe, Basilikum, ca. 2EL Tomatenmark

Zubereitung:

Knoblauch zerdrücken, den Käse dazu bröckeln, klein geschnittenes Basilikum und Tomatenmark dazugeben, auch das Öl in kleinen Portionen. Mit einer Gabel glatt drücken.

Sardinenpaste

250g Frischkäse, 1 Dose Ölsardinenfilet, etwas Zitronensaft, je 1 EL Schnittlauch und Petersilie, Salz; alles mit der Gabel glatt drücken

Schokoaufstrich „Schleck-weg“

Zutaten:

4 EL gemahlene Haselnüsse, etwas süße Sahne oder Milch, 1 EL Honig, 2 EL Kakaopulver, 2 EL weiche Butter

Zubereitung:

Alles schön lange miteinander verrühren.

Sesambutter

125g schaumig geschlagene Butter mit 50g in der trockenen Pfanne geröstetem Sesam und ½ TL Salz verrühren

Tomatencreme

100g Frischkäse mit 2 EL Tomatenmark, einer kleinen zerdrückten Knoblauchzehe, Thymian und Salz glatt drücken.

Tomatencreme mit Knoblauch und Rosmarin
Zutaten:
1 Knoblauchzehe, ½ TL Rosmarin, 250g Quark, 50g Sahne, 75g Tomatenmark, Salz, Pfeffer
Zubereitung:
Knoblauch schälen und zerdrücken, Rosmarin mit einem Wiegemesser fein hacken. Quark und Sahne schaumig rühren, Tomatenmark, Knoblauch und Rosmarin zugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Käse-Creme
Zutaten:
4 fleischige Tomaten, 300g Frischkäse,.Salz, Pfeffer, Sonnenblumenkerne, Sojasauce, 1 Apfel, 2 kleine Kohlrabi, 3 große Karotten.
Zubereitung:
Tomaten kleinschneiden, Obst und Gemüse raspeln, mit dem gewürzten Frischkäse vermischen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Sojasauce ablöschen. Auf die Käse-Creme streuen.

Tomaten-Möhren-Butter
Zutaten:
2-3 EL weiche Butter, 2-3 EL Tomatenmark, 1 mittelgroße Möhre, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Zitronensaft, zum Würzen: Salz, Basilikum oder Thymian, Zitronenschale
Zubereitung:
Die Zwiebel fein schneiden, die Möhren fein raspeln. Alle Zutaten mit einer Gabel intensiv vermischen und kräftig abschmecken.

Trockenfrüchte-Aufstrich
Zutaten:
je 50g getrocknete Aprikosen, Äpfel, Pflaumen (oder Birnen, Feigen, Datteln…), 100 ml Orangensaft, 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone, 2-3 EL gemahlene Haselnüsse oder Mandeln.
Zubereitung:
Die Trockenfrüchte klein schneiden und einige Stunden im Orangensaft einweichen. Pürieren, mit der Zitronenschale würzen und so viele Nüsse oder Mandeln dazugeben, bis eine streichfähige Masse entsteht.

Walnuss-Aufstrich
Feingeriebene Walnüsse werden mit etwas Butter, Honig und wenig Rum mit der Gabel zu einer cremigen Masse gedrückt.

Zwiebel-Mett
50g Reiswaffeln zerbröseln. Dazu 1 feingewürfelte Zwiebel. 2 EL Tomatenmark in 150ml heißem Wasser auflösen, 3 EL Gewürzgurkensud dazugeben und alles unter die Reiswaffelmischung rühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano (Thymian, Majoran) kräftig abschmecken. Mindestens 8 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

From:
https://faire-beschaffung.notraces.net/ - **Faire Beschaffung**

Permanent link:
https://faire-beschaffung.notraces.net/aufstrichrezepte

Last update: **2018/03/12 14:31**