

**Mensch in Balance
Ziegelstr. 29
65554 Limburg Ahlbach
06433 946568**

Das Butterbrot und Co.

Tipps und Rezepte zum „Klassiker“



Bild: www.pixabay.de

Das Butterbrot - ein Klassiker

Klassiker: Eine Scheibe Graubrot aus Sauerteig mit Butter bestrichen - das ist die typisch deutsche Form des Butterbrotes. Doch die Stulle, Kniffte, Bemme, das Bütterken oder die Schnitte bzw. Neudeutsch das Sandwich hat eine lange Tradition. Denn schon vor 700 Jahren schmierte man sich für unterwegs ein Brot - so etwa zur Zeit der Hanse die "Putterpomme".

Nur nichts umkommen lassen: In den 50er-Jahren war das Butterbrot die Standardmahlzeit für den hart arbeitenden Ernährer der Familie. Brachte er am Abend einige Butterbrote wieder mit nach Hause, durften die Kinder sie essen - Hasenbrote genannt. Auch war und ist das Butterbrot eine beliebte Variante der Resteverwertung. Die kalten, dünn aufgeschnittenen Bratenreste werden als Brotbelag recycelt, sogar Schnitzel oder Steaks werden in erkalteter Form zwischen zwei Brotscheiben geklemmt oder auch das übrig gebliebene Rührei oder die Reibplätzchen auf diese Art verzehrt.

Fetteiche Extras: Das klassische Butterbrot hat bei den meisten ausgedient - es kommt noch Wurst oder Käse drauf. Doch damit ist bei den meisten auch Schluss. Dabei gibt es viele leckere Möglichkeiten, das Brot abwechslungsreicher, leckerer und gesünder zu gestalten.

Vegetarische Alternativen: Mit der ersten großen BSE-Krise kamen verstärkt vegetarische Brotaufstriche auf den Markt. Die Basis dafür ist neben Getreide, Hülsenfrüchte, Soja auch Gemüse. Auch Nüsse und Trockenfrüchte werden zu Brotaufstrichen verarbeitet. Man sollte allerdings immer einen Blick auf den Fettgehalt werfen, denn vegetarisch heißt nicht automatisch auch fettarm!

Selbermachen statt kaufen: Mit recht wenig Aufwand und Kosten kann man sich Brotaufstriche selbst herstellen. Der Vorteil: Es ist meist preiswerter, man kann sicher sein, was drin ist - und man kann ganz nach dem eigenen Geschmack kochen.

Aufbewahrung und Haltbarkeit: Sind frische Kräuter oder rohe Zwiebeln im Brotaufstrich enthalten, sollte man sie nur in kleinen Mengen herstellen, weil sie nur ein bis zwei Tage haltbar sind. Sie sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei Rezepten ohne rohe Zutaten gilt: In kleinen Schraubgläsern sauber abgefüllt, halten sie sich zwei Wochen. Noch günstiger ist es, wenn man die Masse heiß in sterile Gläser einfüllen kann. Das funktioniert im Prinzip wie bei Konfitüren. Sie können dann für einige Wochen ungekühlt aufbewahrt werden, weil sich im Glas durch die Hitze unterm Schraubdeckel ein Vakuum bildet.

Das richtige Brot: Für die gesunde Stulle ist Vollkornbrot die erste Wahl. Es gibt auch Vollkornbrotarten, die aus fein vermahlenem Vollkornmehl gebacken sind. Wenn es zu haben ist, probieren Sie unbedingt Sauerteig-Brot. Es ist besonders saftig und trocknet nicht so schnell aus. Die beste Möglichkeit gute Qualität zu haben ist natürlich, selbst seine Backtalente auszuleben. Mit den vielen Möglichkeiten des Brotbackens haben Sie gleich eine sprichwörtlich hundertfache Steigerung der Vielfalt und des guten Geschmacks.

Gemüse-Plus: Lange waren Salatblatt, Tomate oder das Gewürzgürkchen eher Dekoration als ernst gemeinter Bestandteil eines belegten Brotes. Dabei schmeckt das Brot mit Salat und Gemüse nicht nur frischer, sondern sättigt auch mehr und die grünen Zutaten liefern auch noch zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Auch lecker: Käse lässt sich prima mit Obst kombinieren!

Pflanzlicher Butterersatz: Auch wenn es Butterbrot heißt - eine gesunde und sehr schmackhafte Variante eines Streichfetts sind Avocados. Sie liefern viele gesunde pflanzliche Fettsäuren und sind absolut cholesterinfrei. Das Fleisch frisch evtl. mit etwas Zitrone auf's Brot gestrichen und schon genießen Sie „die Butter der Azteken“.

Würze statt Fett: Wer Fett sparen will, kann statt Butter oder Margarine auch Tomatenmark, Senf, Meerrettich oder auch mal Hefepaste ausprobieren. Auch gut gewürzter Magerquark schmeckt sowohl als Butter-Ersatz als auch als eigenständiger Brotaufstrich.

Mageres Geflügel, statt fette Wurst: Aufschnitt aus magerem Geflügelfleisch ist meist sehr viel fettärmer als die klassischen Wurstsorten. Puten- und Hähnchenaufschnitt enthält oft nur um die fünf Prozent Fett!

Hüttenkäse mit Aroma: Hüttenkäse ist fettarm und ist vielseitig kombinierbar. Würzen Sie ihn mit einem kräftigen Käse wie etwa Bergkäse oder Cheddar, den Sie grob reiben. So haben Sie den würzigen Käsegeschmack, aber haben insgesamt weniger Fett und brauchen weniger, um satt zu werden. Leckere Kombinationen ergeben sich auch mit Kräutern. Probieren Sie doch einmal einen Cheddar mit Schnittlauch - "gestreckt" mit Hüttenkäse.

Pausenbrot: Für Schüler ist das belegte Brot über viele Jahre hinweg eine tägliche Mahlzeit. Damit es nicht ungegessen wieder mit nach Hause kommt oder sogar im Mülleimer landet, sollte man die Kinder unbedingt fragen, was denn als Brotbelag erwünscht ist. Keine Angst vor dem Wunsch nach der allseits beliebten Nuss-Nougat-Creme. Auch die darf ab und zu aufs Brot - aber eben nicht täglich. Wenn der Nachwuchs bei Vollkornbrot - auch aus feinem Mehl - streikt, ist auch Mischbrot ein akzeptabler Kompromiss. Weißbrot dagegen ist nicht empfehlenswert.

Ab in die Dose: Am besten transportiert man das liebevoll belegte Brot in einer Brotdose. So trocknet es nicht aus. Besonders praktisch sind solche Dosen, die eine Unterteilung haben, so dass man zusätzlich Obst und Gemüse getrennt vom Brot unterbringen kann.

Das tägliche Brot hat also nicht nur biblische Bedeutung, sondern auch einen wirklich positiven Aspekt in unserer täglichen Ernährung. Sie haben mit Brot ein sehr vielfältiges, jede Geschmacksrichtung berücksichtigendes Nahrungsmittel auf Ihrem Speiseplan. Mit Brot ist selbst eine warme Mahlzeit immer noch einmal etwas vollständiger. Wer könnte sich die leckere Brotscheibe - ob geröstet oder frisch geschnitten- bei einer Suppe wegdenken? Und sicher hat jeder schon einmal den Rest einer leckeren Soße mit ein paar Brocken Brot vom Teller gewischt.

Brot hat lange Tradition und ist noch immer eins unserer Grundnahrungsmittel. Warum also sollten wir es nicht so lecker und abwechslungsreich genießen? Im folgenden Rezeptteil habe ich für Sie einige Vorschläge, wie Sie Brot und Aufstriche lecker kreieren und sich auf diese Weise immer wieder mit neue Genüsse verwöhnen und überraschen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen.



Bild: www.pixabay.de

Rezepte



Bilder: www.pixabay.de u. Privat: Evelyn Braunsch

Amaranth-Brot mit Dinkel

Zutaten für 1 Kastenbrot

Zutaten:

100 g Amaranth, grob geschrotet
350 ml Wasser
150 g Amaranthmehl, sehr fein gemahlen
350 g feines Dinkelmehl (1050)
300 ml Milch (lauwarm)
1 Würfel Hefe (42 g)
1 EL Honig
1 TL Meersalz
2 EL Öl

Zubereitung:

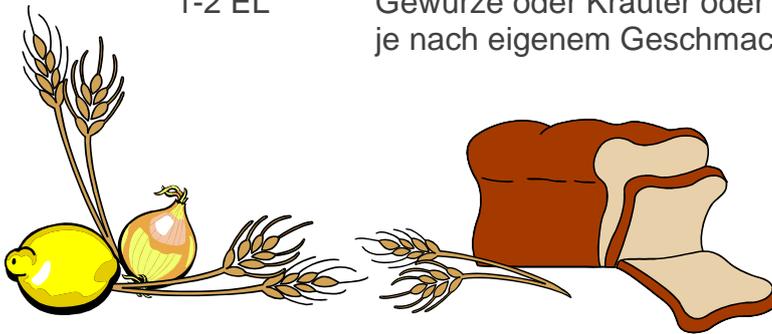
- Amaranthschrot mit dem Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Flamme 20 Minuten weiter köcheln.
- Auf kleinster Stufe 10 Minuten ausquellen lassen.
- Dinkelmehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
- Milch erwärmen, einen Teil mit der Hefe und dem Honig verrühren und in die Mulde geben.
- Teigansatz mit einem Tuch abdecken, warm stellen und 20 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- Alle übrigen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen.
- Teig in eine gefettete Kastenform geben und nochmals kurz gehen lassen.
- Oberfläche mit Wasser bestreichen und in der Mitte tief einschneiden.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 55 Minuten backen.
- Damit das Brot locker backt, ein Schälchen mit Wasser in den Backofen stellen.

Tipp: Abwandlungen mit anderen Mehlsorten (Buchweizen, Roggen,...) Saaten, Gewürzen/Kräutern sind immer möglich.

Blitzbrot

Für 1 Kastenform

Zutaten:	600 g	Vollkornmehl (Dinkel- oder Mehrkornmischung)
	600 ml	Lauwarmes Wasser
	1 Pk.	Trockenhefe (oder 1 Würfel frische Hefe)
	2- 3 TL	Salz, evtl. etwas mehr, je nach Geschmack
	1 EL	Honig
	1 EL	Obstessig (oder den Saft einer halben Zitrone)
	1 Tasse	Saaten (Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, gehackte Nüsse oder Mandeln, ...)
	1-2 EL	Gewürze oder Kräuter oder angeröstete Zwiebeln, je nach eigenem Geschmack



Zubereitung: Alle Zutaten zusammenmischen. Zuletzt das Mehl unterrühren und die Mischung 10 Min ruhen lassen. Die Brotmischung in eine gefettete Kastenform geben und in den **kalten** Backofen stellen. Das Brot bei 200 – 225° C eine gute Stunde backen. Wenn es fertig ist, klingt es hohl, wenn man darauf klopft.

Tipp: Sie können 100g von dem Mehl auch gegen eine Müslimischung austauschen bzw. Vollkornschrot. Roggenvollkornmehl oder – schrot **allein, eignen sich für dieses Rezept nicht**, da diese Getreideart für die Hefe zu schwer ist.

Fladenbrot mit Oliven

Zutaten für 1 Fladenbrot

Zutaten:

250 g	schwarze Oliven, entsteint
500 g	Weizenvollkornmehl
1 Pck.	Trockenhefe
1 TL	Salz
½ TL	Kräutersalz
½ TL	Rosmarinnadeln, gerieben
3	zerdrückte Knoblauchzehen
350 ml	lauwarme Milch o. Wasser o. Milch/Wasser-Gemisch
5 EL	kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung:

- Die Oliven mit Mehl bestäuben.
- Das übrige Mehl mit Hefe, Salz, Kräutersalz, der Hälfte der Rosmarinnadeln, zerdrücktem Knoblauch und der Milch oder dem Wasser verrühren und einen geschmeidigen Teig kneten.
- Ca. 40 Minuten gehen lassen, nochmals durchkneten und die Oliven unterarbeiten.
- Zwei gleich große Kugeln formen und mit einem Nudelholz flach rollen.
- Mit Olivenöl bestreichen und die restlichen Rosmarinnadeln darauf streuen.
- Noch einmal ca. 10 Minuten gehen lassen und dann bei 220°C ca. 20 – 25 Minuten backen.



Bild: www.pixabay.de

Dinkel-Weizenbrot mediterran - herzhaftes Brot für Grillpartys

Zutaten für 1,5 kg Brot

Zutaten:

400 g	Dinkelvollkornmehl
400 g	Weizenmehl Type 550
1 Würfel	Hefe (42 g)
½ l	Buttermilch
1 ½ TL	Salz
3 TL	Thymian (getrocknet)
30 g	Pinienkerne
150 g	getrocknete Tomaten
100 ml	Olivenöl

Zubereitung:

- Mehl in eine Schüssel geben, eine Kuhle eindrücken und Hefe hineinbröckeln.
- Buttermilch lauwarm erhitzen, über die Hefe geben.
- Salz und Kräuter an den Mehtrand geben.
- Pinienkerne leicht anrösten und hacken.
- Getrocknete Tomaten fein hacken.
- Gehackte Zutaten und das Öl zum Mehl geben und den Teig mit der Küchenmaschine ca. 5 Minuten gut kneten lassen.
- Teig ca. 40 Minuten gehen lassen, dann nochmals gut durchkneten und in eine große, gefettete Kastenform (ca. 35 cm) geben bzw. zu einem Brotlaib formen.
- Brotteig in der Kastenform bzw. den geformten Brotlaib auf dem Backblech mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschlitzen, mit kaltem Wasser einpinseln und nochmals 10 Minuten ruhen lassen.
- Anschließend bei 190°C Umluft 30 bis 40 Minuten lang backen.
- Zum Backen eine Schale mit Wasser mit in den Backofen stellen.

Tipp: Die Geschmacksrichtung kann beliebig variiert werden, z.B. mit Zutaten wie Oliven, Knoblauch, Kräutern der Provence, mit gedünsteten Zwiebeln, geriebenem Parmesan oder mit Walnüssen bzw. Haselnüssen. Von in Öl eingelegten Früchten, wie getrockneten Tomaten oder gefüllten Oliven, kann das Marinadeöl gut mit verwendet werden. Die im Rezept angegebene Ölmenge muss dann entsprechend reduziert werden.

Würziges Karotten-Nuss-Brot

Zutaten für 1 Kastenform

Zutaten:

500 g Dinkelvollkornmehl,
 100 g feine Haferflocken,
 2 TL Meersalz,
 je ¼ TL Zimt und Muskat,
 1-2 Karotten,
 1 unbehandelte Orange,
 250 g Joghurt (1,5 % Fett),
 100 g Haselnüsse,
 1 Würfel Hefe,
 etwas Fett für die Form

Bild: www.pixabay.de



Zubereitung:

- Mehl, Haferflocken, Jodsalz, Zimt und Muskat in einer Schüssel gut mischen. Karotten schälen und fein reiben (es sollten 150 g sein).
- Orange heiß abwaschen und ca. 1 EL Schale fein abreiben.
- Haselnüsse grob hacken, Hefe in 100 ml lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Orangenschale zur Mehlmischung geben.
- Alles gut verkneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr klebt.
- Nüsse unterkneten, Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- In der Zwischenzeit eine Kastenform (28-30 cm Länge oder 2 kleine Kastenformen) fetten und mit etwas Mehl ausstäuben.
- Ofen auf 200 Grad vorheizen, Teig in die Kastenform füllen und 40-50 Min. auf der unteren Schiene backen.
- Nach dem Backen noch heiß die Oberseite mit Wasser bestreichen.
- Kurz in der Form ruhen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und auskühlen lassen.

(Pro Portion (bei 20 Scheiben): 143 kcal / 599 kJ, 5,04 g EW, 4,01 g F, 21,3 g KH)

Tipp: Schmeckt auch ohne Aufstrich / Zubereitungszeit: ca. 55 Min. + Gehzeit
 Es gibt im Fachhandel dekorative Einweg-Backformen aus Pappe, die teilweise auch noch sehr dekorativ sind.
 Darin lässt sich das Brot besonders gut verschenken.

Kleine Hefebrotchen

Zutaten für 18 Stück

Zutaten:

250 ml Milch
 1 Würfel Hefe
 60 g Vollrohr-Zucker
 500 g Dinkelmehl Typ 650
 1 1/2 TL Salz
 100 g weiche Butter
 20 g Butter
 1/4 TL gemahlener Zimt

Bild: www.pixabay.de



Zubereitung:

- 250 ml Milch lauwarm erwärmen.
- 1 Würfel Hefe (42 g) zerkrümeln, mit 60 g Zucker und etwas Milch gut verrühren.
- 500 g Mehl in eine Schüssel geben, Hefemischung, übrige Milch und 1 1/2 TL Salz zugeben.
- Alles mit den Knethaken des Handrührers verkneten, dabei nach und nach 100 g weiche Butter in Stücken zugeben und den Teig ca. 3 Min. gut verkneten.
- Zugedeckt an einem warmen Ort 40 Min. gehen lassen.
- Dann mit den Händen gut durchkneten, zu einer Rolle formen, in 18 gleich große Stücke teilen, zu Brötchen formen, auf 2 Bleche mit Backpapier setzen.
- 20 g Butter zerlassen, mit 1/4 TL gemahlenem Zimt verrühren und die Brötchen damit bestreichen.
- Nacheinander im heißen Ofen bei 230 Grad (Umluft 210 Grad) im unteren Ofendrittel 12-15 Min. backen.

Tipp: Einfach und lecker. Natürlich kann der Zimt gegen Sesamsaat oder Gewürze ausgetauscht werden.

Auberginencreme mit Schafkäse

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

600 g	Auberginen
3 EL	Olivenöl
4 Zehen	Knoblauch
250 g	Griech. Schafkäse / Feta
1 EL	Zitronensaft
1 TL	frischer Oregano oder getrockneter Thymian
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Bild: www.pixabay.de



Zubereitung:

- Den Backofen auf 220 Grad C vorheizen.
- Die Auberginen waschen und längs halbieren.
- Die Schnittflächen mit Öl einpinseln.
- Ein Backblech mit Alufolie, glänzende Seite nach oben, auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten darauf legen.
- In den Backofen (Mitte) schieben und etwa 30 Min garen.
- Die Auberginen herausnehmen, Schale und die Stengelansätze entfernen.
- Den Knoblauch schälen und mit dem Auberginen-Fleisch und dem Schafkäse im Mixer pürieren.
- Die Auberginencreme mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Oregano abschmecken und etwa 30 Min kalt stellen.

Tipp: Schmeckt zu frischen Kartoffeln oder zu Roggenbaguette.

Andalusische Paprikabutter

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

100g	weiche Butter
1	Tomate
½	grüne Paprikaschote
6-8	schwarze Oliven
1	Knoblauchzehe
1	Zweig frischen Thymian, fein gehackt
	Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle
	einige Tropfen Zitronensaft
	Hefeflocken



Bild: Evelyn Braunsch

Zubereitung:

- Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und in sehr feine Würfelchen schneiden.
- Die Paprikaschote putzen, waschen und ebenfalls sehr fein würfeln.
- Die Butter schaumig rühren und mit allen anderen Zutaten gut vermischen.
- Zum Schluss noch einmal pikant abschmecken.

Tipp: Die Butter hält sich im Kühlschrank viele Tage frisch, wenn sie in ein Glas abgefüllt wird.
Sie können sie für vieles verwenden, z. B. zum Überbacken von Baguettes oder zum Füllen von Folien-Kartoffeln.

Avocado-Aufstrich

Zutaten für 4 - 6 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 2 reife Avocados
- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskat, frisch gerieben
- 3 EL Basilikumblätter fein geschnitten

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.
- Knoblauch schälen und reiben.
- Tomate waschen, Stielansatz heraus schneiden und fein würfeln.
- Avocados halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus schaben, mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren und sofort mit Zitronensaft mischen.
- Zwiebel und Knoblauch sowie die Tomatenwürfel mit der Avocadomasse mischen
- Mit Gewürzen und Basilikum abschmecken.

Tipp: Wer mag, kann die Zwiebel etwas anbraten dann wird der Aufstrich noch etwas würziger.



Bild: www.pixabay.de

Cremiger Linsen-Kürbis-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

100 g rote Linsen (trocken),
1 kleine Zwiebel,
100 g Kürbis (vorzugsweise Hokkaido),
1 TL Gemüsebrühe (Instant),
1 EL Olivenöl,
¼ TL getrockneter Thymian,
Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

- Linsen gründlich mit kaltem Wasser spülen und mit 250 ml Wasser aufsetzen, aufkochen und bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
- Kürbis würfeln.
- Mit Gemüsebrühe, Olivenöl und Thymian zu den Linsen geben und weitere 10 Min. köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind.
- Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Statt Thymian ist auch Curry bzw. Garam masala oder die Kombi aus Bockshornklee-, Cumin-, Kardamom- und Koriander-Pulver als Gewürz sehr lecker.



Bild: www.pixabay.de

Möhrenpüree mit Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen

Zutaten:

500 g Möhren
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
½ TL Harissa (sehr scharfe orientalische Chilipaste)
Salz
Koriander, gemahlen
Kreuzkümmel, gemahlen
100 g Schafskäse
2 TL eingelegte Kapern
30 g Oliven, schwarz, entsteint

Zubereitung:

- Möhren schälen, waschen und in 1 cm breite Scheiben schneiden.
- Knoblauch abziehen und ebenfalls in feine Scheibchen schneiden.
- 1 EL Öl in einen heißen Topf geben, Möhren und Knoblauch darin andünsten.
- 3 EL Wasser und Harissa unterrühren, Möhren zugedeckt etwas 10 Minuten garen.
- Möhrengemüse pürieren, mit Salz, Koriander, Kreuzkümmel würzen und abkühlen lassen.
- Den Schafskäse zerbröckeln, die Oliven und die Kapern abtropfen lassen.
- Einen Teil vom Schafskäse, der Kapern und der Oliven (in Scheiben schneiden) unter das Möhrenpüree mischen.
- Alles in Schälchen füllen und mit dem restlichen Schafskäse, den Kapern und Oliven zusammen angerichtet und mit dem restlichen Olivenöl beträufelt servieren.

Tipp: Dazu reicht man Fladenbrot oder Roggen-Baguette.

Wer mag kann auch noch etwas gehacktes Koriandergrün mit in das Püree mischen.

Broccoli-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

- 200 g Broccoli,
Gemüsebrühe
Muskatnuss
- 200 g Frischkäse
- 3-4 Tomaten, getrocknet
- 5-6 Blättchen Basilikum oder Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Nüsse, geröstet (Cashew-, Wal- oder Haselnüsse, Sesam, Kürbiskerne
oder gehackte Mandeln,...)
- evtl. etwas Pfeffer

Zubereitung:

- Broccolistiele schälen fein würfeln, Röschen zerteilen, in Gemüsebrühe mit Muskat weich garen, abgießen, Sud auffangen und Broccoli pürieren oder zerdrücken.
- Knoblauch in feine Würfel schneiden oder reiben.
- Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.
- Basilikum in feine Streifen schneiden.
- Nüsse hacken, trocken goldgelb rösten.
- Alle Zutaten mit dem Frischkäse vermischen, evtl. mit etwas Broccolibrühe cremig rühren und mit Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passt kräftiges Bauernbrot, aber auch frische Pellkartoffeln.
Sie können den Geschmack auch mit ein paar gehackten Oliven verändern oder statt Frischkäse Feta-Schafskäse verwenden.
Mit etwas Chilischote bekommt der Aufstrich eine pfeffrige Note.

Auch Blumenkohl oder Romanesco lassen sich hier verwenden oder eine Mischung von allen drei Kohlarten.
Also lieber keine Broccolireste wegwerfen. Hier finden sie leckere Verwendung.



Bild: www.pixabay.de

Orientalisches Hummus

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

1 kleine Ta	Kichererbsenmehl
2 EL	Tahin* natur
4	Knoblauchzehen gepresst
3 EL	Zitronensaft
	Kräutersalz
	Pfeffer
	frische Kresse zum Garnieren
	etwas natives Olivenöl extra

Zubereitung:

- Kichererbsenmehl mit der dreifachen Menge kochendem Wasser gut verrühren.
- Tahin untermischen und mit Knoblauch, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
- Mit Kresse garnieren und zu Vollkornbaguette oder Fladenbrot servieren.

Tipp:

In orientalischen Ländern wird dazu Olivenöl gereicht, das über das Hummus geträufelt wird. Ideal für Partys und Buffets.

* Tahin ist ein gesalzenes Sesammus aus geröstetem Sesam.



Bild: www.pixabay.de

Senf-Tomaten-Dipp

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

60 g Naturjoghurt
100 g Schmand
1 EL Senf, mittelscharf
1 TL Senf, grob
1 EL Tomatenmark
Meersalz
Pfeffer, frisch gemahlen
Auswahl an Rohkost



Bild: www.pixabay.de

Zubereitung:

- Joghurt und Schmand verrühren und alle anderen Zutaten gründlich untermischen, am besten mit einem Schneebesen.

Tipp: Passt zu Rohkost, wie z.B. Radieschen, Gurke, Möhre, Fenchel, Kirschtomate. Aber auch bei Grillfeiern zu Steak oder gerilltem Fisch.

Nuss-Aprikosenaufstrich

Zutaten für ca. 4 Scheiben Brot

Zutaten:

- 40 g Aprikosen, ungeschwefelt, getrocknet
- 40 ml Orangensaft
- 2 EL Nüsse, fein gerieben
- 2 Msp. Zitronenschale, abgerieben
- 2 Msp. Ingwer, frisch gerieben

Zubereitung:

- Aprikosen in Orangensaft 6-8 Stunden einweichen.
- Am nächsten Tag die aufgequollenen Früchte fein pürieren.
- Geriebene Nüsse unterziehen und die Masse mit Ingwer und Zitronenschale abschmecken.

Tipp: Zubereitungszeit: ca. 5-10 Minuten, Einweichzeit: 6-8 Stunden Minuten.
Es empfiehlt sich, die doppelte Menge zuzubereiten, da sich der Aufstrich gut gekühlt mindestens 2-3 Tage hält.

Himbeer-Butter

Zutaten für 1 Glas

Zutaten:

150 g Himbeeren
125 g Butter, weich
¼ TL Dijon-Senf
15 Estragon-Blätter, frische
1 ½ TL Limettensaft
1 Msp. Limettenschale, bio
½ TL Melange Noir (Pfeffermischung Ingo Holland)



Bild: www.pixabay.de

Zubereitung:

- Die Himbeeren verlesen, pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen.
- Die weiche Butter cremig schlagen und das Himbeermus unterrühren.
- Mit den anderen Zutaten pikant abschmecken.
- Zum Schluss die Estragon-Blätter fein hacken und untermischen.
- Die Butter zu einer Rolle formen oder in ein Glas füllen und kalt stellen.

Tipp: Diese Butter schmeckt als leckerer Brotaufstrich statt Marmelade, aber auch zu Fleisch oder Geflügel und Fisch sehr lecker.

Cashew-Maronen-Creme

Zutaten für 4 Personen

Bild: www.pixabay.de

Zutaten:

- 100 g Cashewkerne
- 100 g Maronen, gegart und geschält
- 40 g getrocknete Tomaten
- 1/2 Bd. Petersilie
- 1/2 Zitrone, ausgepresst
- 1-2 EL Olivenöl, nativ
- 1-2 EL Harissa
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

- Cashewkerne mindestens eine Stunde in Wasser einweichen.
- Überschüssiges Wasser auffangen.
- Maronen und getrocknete Tomaten grob zerkleinern.
- Petersilie waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.
- Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer homogenen Masse zerkleinern.
- Bei Bedarf noch etwas Einweichwasser hinzufügen, so dass die Masse eine streichfähige Konsistenz erhält.
- Mit Harissa (arabische Würzpaste), Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken

Tipp: Sie können auch schon fertig gegarte Maronen dafür verwenden.
Dann aber etwas Wasser oder Gemüsebrühe zufügen.

Naschkatzen – Aufstrich

Zutaten für mehrere Tage:

Zutaten:

150 g	Butter
100 g	Feigen, getrocknet
40 g	Haselnüsse, gerieben
40 g	Mandeln, gerieben
4 EL	Honig
2 TL	Zitronensaft
3 EL	Kakaopulver
1	Vanilleschote, das Mark
	Zimt



Bilder: www.pixabay.de

Zubereitung:

- Die getrockneten Feigen fein hacken oder durch einen Fleischwolf drehen.
- Die geriebenen Nüsse und Mandeln in einer Pfanne trocken rösten.
- Die sehr weiche Butter schaumig schlagen.
- Alle Zutaten nach und nach zugeben und gut verrühren.
- Abschmecken und einige Stunden durchziehen lassen.

Tipp: Im Kühlschrank ca. 4 Tage haltbar.

Mohn-Rosinen-Aufstrich

Für 1 Glas, Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

- 50 g Mohn
- 70 g Rosinen oder Korinthen, Cranberrys o.ä.
- 150 ml Milch
- 100 g Quark, 20 % Fett
- ½ EL Honig
- 1 Msp. Zimt
- 1 Pr. Vanille, gemahlen
etwas Zitronensaft, frisch gepresst

Zubereitung:

- Mohn quetschen und Rosinen grob hacken.
- Beides in der Milch unter Rühren aufkochen lassen.
- Ca. 2 Minuten köcheln und erkalten lassen.
- Quark mit Honig glattrühren.
- Die erkaltete Mohnmasse unter den Quark heben und mit Zimt, Vanille und Zitronensaft abschmecken.
- In ein verschließbares Gefäß füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Aufstrich etwa eine Woche.

Bernd Trum



Bilder: www.pixabay.de

Mensch in Balance

Ernährungsberatung

Evelyn Braunisch, Tel: 06433 – 946568

mensch-balance@web.de

www.mensch-balance.de



Bild: Evelyn Braunisch