

CORNELIA TRISCHBERGER

VEGETARISCHE BROTAUFSTRICHE

20 AUF EINEN STREICH

G|U

NÜTZLICHES BROTAUFSTRICH-WISSEN

	SEITE
KLEINE VEGETARISCHE AUFSTRICH-KUNDE	04
EINLADUNG ZUM YEGGI-BRUNCH	06
IMPRESSUM	46
ÜBER DEN TELLERRAND	48
TOTAL SEITENZAHL	49

AUF DEM TITELBILD SIND DIE REZEPTE
OBATZDA ITALIANO (S. 24),
FELDSALATCREME (S. 38) UND
ERDNUSSBUTTERCREME (S. 41)
ZU SEHEN.

FRISCH EINGETROFFEN

	SEITE
GORGONZOLACREME MIT RUCOLA UND APFEL	09
FRISCHKÄSECREME MIT CHUFAS-WÜSSLI	10
DATTEL-CURRY-PASTE	13
BROKKOLICREME MIT KAPERN UND OLIVEN	14
SCHOKO-BANANENCREME	17
AYOCADO-ACEROLA-AUFSTRICH	18
ROTE-BETE-AUFSTRICH MIT APRIKOSEN	21
TOTAL REZEPTE	7

KLASSIKER NEU INTERPRETIERT

	SEITE

TOMATENAUFSCHNITT	23
ALL'ARRABBIATA	24
OBATZDA ITALIANO	27
TIRAMISUCREME	28
TORTILLACREME	31
GRIECHISCHE SALATCREME	33
BIRCHER-MÜESLI-AUFSCHNITT	33

TOTAL REZEPTE	6

CROSSOVER

	SEITE

ASIA-RATATOUILLE-CREME	35
RICOTTACREME INDIA	36
FELDSALATCREME MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND WASABI	38
ERDNUSSBUTTERCREME	41
GUACAMOLE MIT MANGO	42
CHAMPIGNONPASTE MIT KICHERERBSSEN	45

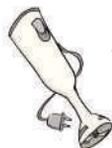
TOTAL REZEPTE	6

KLEINE VEGETARISCHE AUFSTRICH-KUNDE



SIND DIE BROTAUFSTRICHE AUCH WAS FÜR VEGANER?

SOLL ICH DIE ZUTATEN
IM BIO-LADEN EINKAUFEN?



WELCHE KÜCHENGERÄTE BRAUCHE ICH?

KANN ICH ZUM ABSCHMECKEN AUCH
ORANGENSAFT AUS DER FLASCHE NEHMEN?



WIE VERSCHENKE ICH DIE BROTAUFSTRICHE?

WIE LANGE KANN ICH
DIE BROTAUFSTRICHE EIGENTLICH AUFHEBEN?



Auf alle Fälle sind es die **Aufstriche ohne Milchprodukte**, wie zum Beispiel die Dattel-Curry-Paste (Rezept Seite 13), der Avocado-Acerola-Aufstrich (Rezept Seite 18) oder die Asia-Ratatouille-Creme (Rezept Seite 35). Und wer mag, kann bei allen anderen Aufstrichen die **Milchprodukte durch Soja-joghurt und Tofu** ersetzen.

Ist empfehlenswert, aber kein Muss. Allerdings: nicht gespritztes Obst und Gemüse, Milchprodukte von »glücklichen« Kühen, Schafen und Ziegen, dazu Brot aus vollwertigen Zutaten sind nicht nur gesünder, sondern schmecken auch meistens besser. Mittlerweile haben übrigens schon viele Supermärkte eine gut sortierte Bio-Abteilung.

Für unsere Brotaufstriche brauchen Sie unbedingt einen **elektrischen Zerkleinerer** oder einen **kleinen Mixer** oder einen (allerdings ziemlich starken) **Pürierstab**. Damit kriegen Sie alle Zutaten im Handumdrehen klein.

Lieber nicht, der hat nämlich meistens einen ganz spezifischen Orangensaft-Konzentrat-Geschmack – und danach schmecken dann natürlich auch die Aufstriche! Am besten (auch bei Zitronen- und Limettensaft) die **Früchte immer frisch auspressen**. Und wenn Sie mal nicht so viel brauchen: Orangen-, Zitronen- und Limettenhälften halten sich in Frischhaltefolie eingewickelt ohne Probleme ein paar Tage im Kühlschrank.

Am besten eignen sich **Gläser mit Schraubverschluss**, wie man sie auch für Marmeladen benutzt – darin lassen sich die Aufstriche auch prima im Kühlschrank aufbewahren. Schönes Mitbringsel: drei kleine Gläser mit verschiedenen Aufstrichen und selbst gestalteten Aufklebern in einem Körbchen mit passendem Brot.

Brotaufstriche mit Milchprodukten in der Regel **nicht länger als 3 bis 4 Tage im Kühlschrank** (die genauen Angaben stehen bei jedem Rezept). Doch Frische ist Trumpf bei den Aufstrichen: Lieber weniger machen und frisch essen! Einfrieren funktioniert zwar, ist aber nur eine Notlösung. Geschmack und Aussehen leiden einfach unter der Kälte-Konservierung.



KLASSIKER

NEU

INTERPRETIERT

rot und
scharf

TOMATENAUFSTRICH

ALL'ARRABBIATA

100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (aus dem Glas) ++ 3 Frühlingszwiebeln ++ 1 Tomate (ca. 100 g) ++ 1/2 Bund Basilikum ++ 1 EL Ricotta (italienischer Frischkäse) ++ je 2 EL Aceto balsamico und Gemüsebrühe ++ Salz ++ getrocknete Chiliflocken (im Gewürzregal vom Supermarkt)

Für 1 Glas von 200 ml Inhalt | Zubereitung **15 Min.** | Haltbarkeit im Kühlschrank **2 Tage**
Pro Portion (ca. 30 g) **30 kcal, 2 g EW, 1 g F, 6 g KH**

1 Die eingelegten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, grob hacken. Die frische Tomate waschen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, streifig schneiden.

2 Eingelegte Tomaten mit Frühlingszwiebeln, Basilikum, Tomatenvierteln, Ricotta, Balsamico und Gemüsebrühe im elektrischen Zerkleinerer (oder im Mixer) fein pürieren. Tomatenaufstrich in eine Schüssel füllen, mit Salz und Chiliflocken kräftig abschmecken.
Schmeckt besonders gut mit Pizzabrot, Grissini, Tramezzinibrot, geröstetem Bauernbrot.



OBATZDA

ITALIANO

250 g Mascarpone (italienischer Frischkäse)
1 kleiner Camembert (125 g)
1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln

1/2 Bund Basilikum
je 2 EL Balsamico bianco und Zitronensaft
Salz | Pfeffer

Für 1 Glas von 300 ml Inhalt | Zubereitung **15 Min.** | Haltbarkeit im Kühlschrank **2 Tage**

Pro Portion (ca. 30 g) **65 kcal, 2 g EW, 6 g F, 1 g KH**

1 Mascarpone in eine Schüssel geben. Vom Camembert die weiße Rinde rundherum dünn abschneiden. Den entrindeten Camembert würfeln, Camembertwürfel zum Mascarpone geben. Die Käsewürfel mit einer Gabel zerdrücken und gut mit dem Mascarpone vermischen.

2 Knoblauchzehe schälen, ganz fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken und zum Mascarpone geben.

3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken-schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, dann in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und Basilikumstreifen mit Balsamico bianco und Zitronensaft zur Mascarpone-Camembert-Masse geben, alles gut vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt besonders gut mit Bauernbrot, geröstetem Weißbrot, Grissini und Laugenbrezeln.

MEIN TAUSCH-TIPP

Statt Frühlingszwiebeln mal eine fein gehackte **rote Zwiebel** oder 2 **Schalotten** nehmen.

WAS IST DENN BALSAMICO BIANCO?

Balsamico bianco ist der helle und weniger intensive Bruder des klassischen dunklen Aceto balsamico. Super zum Abschmecken von weißen Cremes.



FELDSALATCREME

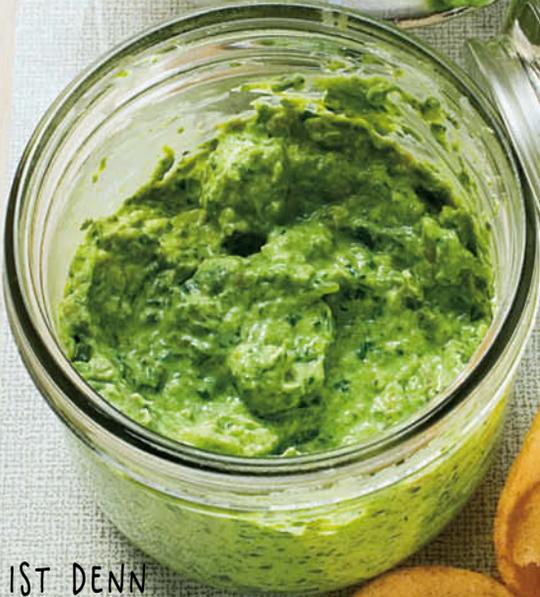
macht
was her

MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND WASABI

100 g Feldsalat
2 Frühlingszwiebeln
50 g Sonnenblumenkerne
80 g Ziegenfrischkäse
1 EL Mascarpone (ital. Frischkäse)
je 1 EL Weißweinessig und Orangensaft
Salz
Wasabi (grüne japanische Meerrettichpaste)

Für 1 Glas von 300 ml Inhalt | Zubereitung **15 Min.** | Haltbarkeit im Kühlschrank **mindestens 2 Tage** | Pro Portion (ca. 30 g) **40 kcal, 2 g EW, 3 g F, 1 g KH**

- 1 Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken.
- 2 Die Feldsalatblättchen zusammen mit Frühlingszwiebeln, Sonnenblumenkernen, Ziegenfrischkäse, Mascarpone, Weißweinessig und Orangensaft im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren.
- 3 Feldsalatcreme in eine Schüssel geben, mit Salz und nach Geschmack mit 1/2–1 TL Wasabi abschmecken.
Schmeckt besonders gut mit Vollkornbrot, Baguette und japanischen Reis-Crackern.



WAS IST DENN WASABI?

So heißt eine grüne japanische Meerrettichpaste aus der Tube – wird ganz klassisch zu Sushi serviert (gibt's im Asialaden). Beim Würzen mit Wasabi besser ein bisschen vorsichtig sein: die Paste ist nämlich ganz schön scharf.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-0670-4



€ 4,99 [D]
€ 5,20 [A]

www.gu.de

