

# Aufstriche



## Möhren-Ingwer-Aufstrich

### Zutaten:

2 - 3 Möhren  
1 Zwiebel  
3cm Stück Ingwer  
1 – 2 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
Kräuter nach Wahl

### Zubereitung:

Die Möhren, Zwiebel und Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Zuerst die Zwiebel in einer Pfanne leicht anbräunen. Dann die Möhren dazugeben und ebenfalls anrösten. Alles zusammen bissfest garen. Die Masse mit dem Ingwer pürieren. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Eine Portion (20g) = 15kcal

## **Rucola – Dip / Aufstrich**

### **Zutaten:**

250g Hirtenkäse/ Quark / Hüttenkäse  
150g Rucola  
Salz, Pfeffer  
1 – 2 EL Rapsöl  
2 Knoblauchzehen

### **Zubereitung:**

Knoblauch schälen und mit dem Rapsöl pürieren. Rucola waschen und sehr klein schneiden oder auch mit pürieren (Vorsicht nicht zu lang pürieren, wird sonst bitter). Den Käse/Quark unterrühren und anschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Eine Portion (20g) = 33kcal

## Pastinaken-Aufstrich

### Zutaten:

2 -3 Pastinaken  
1 Zwiebel  
Chili  
Salz, Pfeffer  
Kräuter nach Wahl  
1 – 2 EL Rapsöl

### Zubereitung:

Die Pastinaken und Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne anrösten. Nun die getrockneten Kräuter und Gewürze dazugeben. Wenn nötig mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen, bevor es zu braun wird. Die Masse in einem hohen Gefäß pürieren und abschmecken.

### Tipp:

Schmeckt auch mit Steckrübe hervorragend.

Eine Portion (20g) = 19kcal

## Apfel-Zwiebel-Aufstrich

### Zutaten:

1 EL Rapsöl  
4 Zwiebeln  
5 Äpfel  
Gemüsebrühe oder Fond  
Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano  
Kräuter und Gewürze nach Belieben

### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Äpfel waschen und entkernen anschließend in grobe Stücke schneiden. Einen hohen Topf auf den Herd setzen das Öl hinzugeben und heiß werden lassen. Ist das Öl heiß genug Äpfel und Zwiebeln hinzugeben. Alles zusammen etwas anrösten, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit einem Schluck Brühe ablöschen und kurz weitergaren. Mit Kräutern und Gewürzen nochmals abschmecken. Das Ganze im hohen Topf pürieren und kalt werden lassen.

### Tipp:

Geröstete Sonnenblumenkerne zum Schluss oben drauf geben, das gibt einen besonderen Geschmack.

Eine Portion (20g) = 13kcal

## **Brokkoli - Aufstrich**

### **Zutaten:**

500 – 700 g Brokkoli  
1 – 2 Zwiebeln nach Belieben  
1 EL Rapsöl  
Gemüsefond/Weißwein  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskat  
Eventuell Haselnüsse/Mandeln/Sonnenblumenkerne

### **Zubereitung:**

Brokkoli und Zwiebeln putzen und grob zerkleinern. Dann in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten und würzen. Eventuell kurz ablöschen mit Weißwein oder Gemüsefond. Das angebratene, aber noch knackige Gemüse in einem hohen Gefäß pürieren. Nach Belieben Nüsse dazugeben um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Ist die richtige Konsistenz erreicht, abschmecken und kühl stellen.

### **Tipp:**

Nüsse vorher in der Pfanne anrösten, gibt einen besseren und intensiven Geschmack.

Eine Portion (20g) = 11kcal

## Gemüseaufstrich „Mediterran“

### Zutaten:

2 Karotten  
1 – 2 Paprika (rot und Gelb)  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
200 – 300ml Tomatensaft  
3 EL Tomatenmark  
Kräuter (Thymian, Oregano, Kerbel, Majoran..)  
Knoblauch

### Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in grobe Stücke teilen. Öl in der Pfanne erhitzen, das Gemüse hinzugeben und etwas anrösten. Dann Tomatenmark dazugeben. Danach mit 200 - 300ml Tomatensaft ablöschen. Die getrockneten Kräuter auch gleich beifügen (frische Kräuter immer erst am Ende zugeben). Nun wird das ganze 15 Minuten gekocht. Dann den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit bei genügend Hitze ein reduzieren. Das gegarte Gemüse in einem hohen Gefäß pürieren und mit Gewürzen abschmecken. Eventuell noch Kräuter hinzufügen.

### Tipp:

Sollte die Konsistenz zu flüssig sein, kann eine gegarte Kartoffel mit püriert werden.

Eine Portion (20g) = 7kcal

## Kohlrabiaufstrich

### Zutaten:

1 Kohlrabi  
1 - 2 Zwiebeln  
Frische Kräuter nach Belieben  
Salz, Pfeffer  
1 – 2 EL Rapsöl

### Zubereitung:

Das Gemüse putzen, schälen und in etwa 2cm große Würfel schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Kohlrabi zusammen hellbraun anbraten. Gleichzeitig Salz und Pfeffer hinzugeben (wer es gern schärfer mag, kann gern ersatzweise zum Pfeffer auch Chiliflocken verwenden). Nach Belieben kann während des Bratens auch gern mal abgelöscht werden mit Weißwein oder Gemüsefond (nicht zu viel, immer Schluckweise). Das bissfeste Gemüse nun in einem hohen Gefäß pürieren. Nach Belieben zum Schluss frische Kräuter unterheben.

Eine Portion (20g) = 10kcal



## Vegetarische Leberwurst

### Zutaten:

3 Zwiebeln  
2 - 3 EL Rapsöl  
200g Tellerlinsen  
6 Nelken  
60g Lauch  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Sojasoße  
2 Lorbeerblätter  
600ml Gemüsebrühe  
2 TL Majoran

### Zubereitung:

Die Linsen in der Gemüsebrühe über Nacht einweichen. Zwei Zwiebeln in Würfel schneiden und bei Seite stellen. Die dritte halbieren und mit Lorbeerblättern und Nelken bespicken. Den Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Linsen zusammen mit dem Einweichwasser, dem Lauch und den bespickten Zwiebelhälften in einem Topf weich kochen. Den Knoblauch klein schneiden. Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch hinzu geben und anbraten, dann mit einem Schuss Gemüsebrühe ablöschen. Die gekochten Linsen ohne die gespickte Zwiebel mit einem Pürierstab und den restlichen Zutaten fein pürieren. Das ganze zum Schluss würzig abschmecken und auskühlen lassen.

Eine Portion (20g) = 18kcal

## Oliven – Tapenade

### Zutaten:

200g Oliven ohne Kern  
1 EL Kapern  
2 Sardellenfilets  
1 kleine Chilischote  
Oregano  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Die Oliven stückeln. Die Kapern waschen und abtrocknen lassen. Nun die Sardellen kurz wässern, danach gut abtropfen lassen. Jetzt die Chilischote halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Gleich das Fruchtfleisch der Chilischote grob schneiden. Alles in den Mixer geben oder pürieren und mit Oregano und Pfeffer würzen. Nur so viel Olivenöl zugeben bis die Masse streichfähig ist.

Eine Portion (20g) = 10kcal

## Rote Bete Aufstrich

### Zutaten:

3 große Knollen frische Rote Bete  
Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)  
1/2 Zitrone  
Salz, Pfeffer  
evtl. 1 Prise Zucker  
2 EL Öl

### Zubereitung:

Zitrone auspressen und ins Kochwasser für die rote Bete geben. Die rote Beete schälen und weich kochen, das Wasser weg schütten. Danach kommen der Meerrettich, Öl und die Gewürze hinzu. Nun alles pürieren. Abschmecken und eventuell noch Kräuter dazu geben.

Eine Portion (20g) = 16kcal

## Tomatenaufstrich

### Zutaten:

2 EL Tomatenmark

6 reife Tomaten

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 – 2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

je nach Geschmack Basilikum, Oregano, Majoran, Thymian, Rosmarin

### Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Tomaten putzen und würfeln. In eine Pfanne Rapsöl geben. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Anschließend Tomaten dazugeben und weiterdünsten. Das Gemüse mediterran würzen. Zum Schluss mit Tomatenmark binden und verfeinern. Gegebenenfalls pürieren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Portion (20g) = 10kcal

## Erbse-Meerrettich-Aufstrich

### Zutaten:

400g Erbsen  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
Meerrettich  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Erbsen dämpfen oder kochen. Zwiebel in einer Pfanne mit dem Öl goldgelb anbraten. Alles miteinander pürieren. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt oder warm servieren.

Eine Portion (20g) = 19kcal

## Ajvar– Dip / Aufstrich

### Zutaten:

250g Hirtenkäse/ Quark / Hüttenkäse  
250g Ajvar  
Salz  
Pfeffer  
1 - 2 EL Rapsöl  
2 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

Knoblauch schälen und mit dem Rapsöl pürieren. Käse/Quark und Ajvar nach Geschmack dazugeben und anschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Eine Portion (20g) = 30kcal

## Steckrüben-Aufstrich

### Zutaten:

1 Steckrübe (mittlere Größe)  
1 große Gemüsezwiebel  
Chili  
Salz, Pfeffer  
Kräuter nach Wahl  
2 EL Rapsöl

### Zubereitung:

Die Steckrübe und Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse anrösten. Die getrockneten Kräuter und Gewürze dazugeben. Wenn nötig mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen, bevor es zu braun wird. Die Masse in einem hohen Gefäß pürieren und abschmecken.

Eine Portion (20g) = 15kcal