

Cashew-Maronen-Aufstrich

Zutaten

100 g Cashewkerne
100 g Maronen
40 g getrocknete Tomaten
½ Bund Petersilie
1-2 TL Harissa-Paste
2-3 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Cashewkerne und Tomaten etwa eine Stunde einweichen, abgießen und klein schneiden. Maronen kreuzweise einritzen und garen (20-25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 160-200°C), noch heiß schälen und mit der Gabel zerdrücken. Petersilie waschen, gut abschütteln, von den Stielen zupfen und klein schneiden bzw. hacken. Alle Zutaten zu einer streichfähigen Masse verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Zitronensaft oder Olivenöl hinzugeben. Mit Gewürzen abschmecken.

Fingerfood-Tipp

Auf kräftiges Land-/Mischbrot streichen. Zum Verziern ein Petersilienröschen verwenden. Schmeckt auch gut auf Zuccinischeiben!

Mediterrane Frischkäsecreme

Zutaten

300 g Frischkäse natur
100 g Tomatenmark
2 TL Pesto Genovese (grünes Pesto)
Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Frischkäse mit Tomatenmark und Pesto glatt rühren. Mit Zucker und Gewürzen abschmecken.

Fingerfood-Tipp

Auf Baguette oder Ciabatta servieren. Zum Verziern eine halbierte Cocktailltomate auf ein Basilikumblatt legen.

Tomaten-Oliven-Tatar

Zutaten

2 Tomaten
30 g grüne Oliven (ohne Stein)
½ kleine rote Zwiebel
2 Zweige Koriander
Msp. Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer
Olivenöl zum Rösten

Zubereitung

Koriander waschen, gut abschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Tomaten putzen, in kleine Stücke schneiden. Oliven klein schneiden bzw. hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Alle Zutaten mischen und mit Gewürzen abschmecken.

Variante

Tatar aus 1 gelbe Paprika, 35 g schwarzen Oliven (ohne Stein), 1 Knoblauchzehe, 1 Frühlingszwiebel, 1 Msp. Paprikapulver, Salz und Pfeffer zubereiten.

Fingerfood-Tipp

Olivenöl in Pfanne erhitzen, Baguettescheiben von beiden Seiten kurz goldgelb rösten. Tatar darauf verteilen. Mit Koriander-Blättchen (oder Zwiebelringen) dekorieren.

Orientalischer Dattelaufstrich

Zutaten

200 g Datteln (ohne Stein)
4 EL Sahne
60 g gemahlene Mandeln
1 Prise Zimt

Zubereitung

Datteln klein schneiden bzw. hacken, mit der Sahne vermischen und etwas ziehen lassen (damit die Früchte weich werden). Mandeln sowie Zimt unterrühren und alles zu einer streichfähigen Masse pürieren. Bei Bedarf noch etwas Sahne dazugeben.

Fingerfood-Tipp

Auf Fladenbrot streichen. Mit einer halben Dattel verzieren.

Kürbiskernquark

Zutaten

40 g Kürbiskerne
1 kleine rote Chilischote
250 g Quark (20% Fett)
2 EL Sahne (oder Milch)
2 EL Kürbiskernöl
Salz

Zubereitung

Kürbiskerne in trockener Pfanne – ohne Öl! – leicht rösten, abkühlen lassen und fein hacken. Chilischote putzen und sehr klein schneiden. Alle Zutaten verrühren, mit Salz abschmecken und kühl ziehen lassen.

Fingerfood-Tipp

Auf kräftiges Land-/Mischbrot klecksen. Zum Verziern geröstete Kürbiskerne verwenden.

Kichererbsen-Ziegenkäse-Dip

Zutaten

1 Dose (240 g Abtropfgewicht) gekochte Kichererbsen
100 g Ziegen-Frischkäse
½ Bund Minze
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Minze waschen, gut abschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Kichererbsen über Sieb abgießen und gut abspülen, dann mit Ziegenkäse und Minzeblättchen zu einer streichfähigen Masse pürieren. (Bei Bedarf noch etwas Crème fraîche, Sahne oder milden Joghurt hinzugeben.) Mit Gewürzen abschmecken und kühl mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Fingerfood-Tipp

Auf Baguette oder Schwarzbrotaltern servieren. Mit einem Minzeblättchen verzieren.

Brot- aufstriche vegetarisch

Gesunde Vielfalt, die schmeckt

Warum Brotaufstriche selbst herstellen, wo das Angebot an Wurst, Käse und anderen Leckereien im Supermarkt doch so groß ist? Weil es Spaß macht. Weil man frische Zutaten – vielleicht sogar aus dem eigenen Garten – verarbeiten kann. Und weil man weiß, was drin ist!

Viele Fertigprodukte enthalten nämlich Zutaten, die durch Geschmacksverstärker und Farbstoffe aufgewertet werden müssen; Konservierungsstoffe sorgen für lange Haltbarkeit. Darauf reagieren immer mehr Menschen empfindlich oder gar allergisch. Außerdem sind viele Produkte sehr fettreich. Und irgendwie schmecken sie auf Dauer alle gleich, gleich langweilig.

Wer etwas Neues ausprobieren möchte, seine Lieben – oder Gäste bei der nächsten Party – mit etwas Besonderem überraschen möchte, für den haben wir einige raffinierte, vegetarische Brotaufstriche zum Selbermachen zusammengestellt. Mit Fingerfood-Tipps.

Unsere Rezepte sind leicht umzusetzen. Sie brauchen nur wenige Utensilien, z.T. einen Pürierstab bzw. eine Küchenmaschine, meist reicht aber eine Schüssel sowie Besteck aus.

Wichtig: Da wir überwiegend frische Produkte verwenden, halten unsere Brotaufstriche im Kühlschrank meist nur 3-4 Tage. Sie können aber problemlos einen Teil einfrieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Ihre
AOK – Die Gesundheitskasse.

Kartoffelaufstrich mit Kräutern

Zutaten

400 g Kartoffeln
2 mittelgroße Zwiebeln (~100 g)
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
100 g Saure Sahne
½ Bund Schnittlauch
1-2 Zweig(e) Petersilie
1-2 Zweig(e) Basilikum
1 Msp. Kräutersalz
je 1 Prise Majoran, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale garen (je nach Sorte und Größe 25-30 Minuten im geschlossenen Topf), noch heiß schälen und mit der Gabel zerdrücken. Während die Kartoffeln kochen, Zwiebeln abziehen und fein würfeln, Knoblauch abziehen. Butter im Topf zerlassen, darin Zwiebeln mit zerdrücktem Knoblauch glasig dünsten, abkühlen lassen. Kräuter waschen, gut abschütteln, Petersilie und Basilikum von den Stielen zupfen, alles Grün klein schneiden bzw. hacken. Kartoffelmasse mit Zwiebeln, Saure Sahne und Kräutern vermischen. Mit Gewürzen abschmecken und mehrere Stunden kühl stellen.

Variante

Mit den Zwiebeln 1 in Würfel geschnittener Apfel (säuerliche Sorte) andünsten. Oder anstatt den Zwiebeln 1 kleine, in Ringe geschnittene Stange Lauch andünsten.

Fingerfood-Tipp

Auf kräftigem Land-/Mischbrot servieren. Zum Verzieren ein kleines Petersilienröschen durch ein Basilikumblatt ziehen.

Paprika-Käse-Paste

Zutaten

1 rote Paprika
3-4 Radieschen
150 g körniger Frischkäse
1-2 EL Orangensaft
½ Bund Schnittlauch
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Paprika und Radieschen putzen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, gut abschütteln und in feine Röllchen schneiden. Gemüsegewürfel mit Frischkäse und Orangensaft verrühren, mit Gewürzen abschmecken. Schnittlauch darunter geben.

Fingerfood-Tipp

Auf Baguette oder Vollkornknäckebrot mit Sesam servieren. Zum Verzieren einige Radieschenscheiben über zwei kurze Schnittlauchstängel legen.

Olivencreme

Zutaten

50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
100 g Schafskäse
50 g Quark (20% Fett)
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Basilikum
1 Msp. schwarzer Pfeffer
1 Msp. Paprikapulver

Zubereitung

Oliven klein schneiden bzw. hacken. Knoblauch abziehen. Basilikum waschen, gut abschütteln, Blätter von den Stielen zupfen und klein schneiden bzw. hacken. Schafskäse zerbröseln. Alle Zutaten zusammengeben, Knoblauch darüber ausdrücken. Alles gut vermischen bzw. pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.

Fingerfood-Tipp

Auf Baguette oder Fladenbrot servieren. Mit einer halben Olive dekorieren.

Basilikumcreme mit Erdbeeren

Zutaten

1 Bund oder ½ Topf Basilikum
100 g Quark (20% Fett)
100 g Frischkäse natur
1 EL Zucker
1 EL Zitronensaft

Zum Belegen

Erdbeeren

Zubereitung

Basilikum waschen, gut abschütteln, Blätter von den Stielen zupfen, anschließend pürieren. Quark, Frischkäse, Zucker und Zitronensaft dazugeben und alles zu einer streichfähigen Masse verarbeiten. Kühl mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Fingerfood-Tipp

Auf Baguette oder Knäckebrot streichen und mit in Scheiben geschnittenen Erdbeeren belegen. Die Kombination von Creme und Frucht macht's!

Avocado-Senf-Dip

Zutaten

1 große, reife Avocado
2-3 EL Quark (20% Fett)
2 EL Schmand
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
2 TL Estragonsenf
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

Avocado halbieren, Stein entfernen. Dann Fruchtfleisch mit Löffeln lösen und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen. Fruchtfleisch mit Quark, Schmand und Zitronensaft verrühren. Knoblauch darüber ausdrücken. Creme mit Gewürzen und Senf abschmecken.

Fingerfood-Tipp

Auf Schwarzbrottafel klecksen. Zum Verzieren eine halbe, verdrehte Zitronenschneide verwenden.