



WWF zum Anbeißen

Herzhafte Brotaufstriche

Von gekochtem Gemüse oder Kartoffeln bleibt öfter mal was übrig. Daraus lassen sich richtig leckere vegane Aufstriche zaubern, ganz nach Geschmack und mit jedem denkbaren Gemüse. Besonders cremig geraten sie mithilfe von Sonnenblumenkernen, die die Basis aller hier gezeigten Aufstriche bilden.







Sonnenblumenkern-Basis für ein Glas Aufstrich:

5 EL Sonnenblumenkerne in ein hohes Gefäß geben, etwas Wasser dazu und mit dem Stabmixer zur Paste mixen. Evtl. noch Wasser nachgießen, wenn sie zu dick wird. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.



Kartoffel-Dill-Aufstrich

Zutaten:

-  150 g gekochte, abgekühlte Kartoffeln
-  2 EL frischer Dill, gehackt
-  2 EL Rapsöl
-  Salz
-  Pfeffer
-  Zitronensaft

Zubereitung

1. Sonnenblumenkern-Paste herstellen.
2. Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und mit fein gehacktem Dill vermengen.

3. Sonnenblumenkern-Paste und Rapsöl dazugeben und kräftig verrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, ggf. noch etwas Öl dazugeben, falls die Masse zu trocken sein sollte.
5. In ein Gefäß füllen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich ca. 3 Tage.







Tipp

Die Aufstriche lassen viel Spielraum für den persönlichen Geschmack. Alles, was schmeckt, ist erlaubt. So kann man anstelle der Sonnenblumenkern-Paste auch Frischkäse verwenden. Und selbst falls nicht genau 150 g Gemüse übrig geblieben sind, wird der Aufstrich gelingen.



Orientalischer Möhren-Aufstrich

Zutaten:






-  150 g gekochte Möhren
-  1 EL Olivenöl
-  1–2 TL Kreuzkümmel
-  Salz
-  Pfeffer
-  Zitronensaft

Zubereitung:

1. Sonnenblumenkern-Paste herstellen.
2. Möhren zur Paste ins Mixgefäß geben und pürieren.
3. Olivenöl dazugeben und noch mal kurz durchmischen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. In ein Gefäß füllen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich ca. 3 Tage.

Brokkoli-Aufstrich

Zutaten:

-  150 g gekochter Brokkoli
-  Chiliflocken oder Cayennepfeffer
-  Salz
-  Pfeffer
-  Zitronensaft

Zubereitung:

1. Sonnenblumenkern-Paste herstellen
2. Brokkoli zur Paste ins Mixgefäß geben und pürieren.
3. Einen guten Schuss Zitronensaft hinzugeben und nochmal umrühren.
4. Mit Chiliflocken/Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In ein Gefäß füllen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich ca. 3 Tage.



Guten Appetit!

Noch mehr leckere Rezepte unter: wwf.de/zum-anbeissen