

MARIANNE ZUNNER

1 BROT – 50 AUFSTRICHE

Das Beste kommt obendrauf

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

SÜSSKARTOFFEL-CASHEWS-TOMATE

Ein harmonisches Zusammenspiel von mildem und säurestarkem Gemüse, salzigen Nüssen und vielen aufregenden Gewürzen. Die Minze liefert einen Hauch Frische.

- 1 kleine Süßkartoffel (ca. 150 g)
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 3 EL Öl (am besten Kokosöl)
- ½ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 25 g rote Linsen
- 20 g geröstete, gesalzene Cashewnusskerne
- ca. 4 EL Kokosmilch
- ½ TL Chiliflocken
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- 1–2 Tomaten (ca. 80 g)
- 1 EL gehackte Minze

Veganer Gruß aus Indien 🌱

Für 4 Personen |
25 Min. Zubereitung |
2–3 Tage haltbar
Pro Portion ca. 180 kcal,
4 g EW, 11 g F, 13 g KH

1 Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Süßkartoffel und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze anbraten, mit Garam Masala bestreuen und in ca. 15 Min. zugedeckt weich garen. Etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Linsen mit 75 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Das Wasser einmal zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Linsen bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. weich kochen, etwas abkühlen lassen.

3 Die Süßkartoffel samt Flüssigkeit mit Linsen, Cashews und Kokosmilch im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

4 Die Tomaten waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien, entkernen und fein würfeln. Mit der Minze unter den Aufstrich rühren, nochmals abschmecken. Falls der Aufstrich zu fest ist, etwas Kokosmilch unterrühren. Passt zu Fladenbrot.

INFO

Garam Masala ist eine indische Gewürzmischung, die in ihrer Heimat von Region zu Region und Familie zu Familie unterschiedlich zusammengestellt wird. Meist hat sie eine süßlich-scharfe Note, da Zimt, Kardamom und Pfeffer enthalten sind. Wenn Sie die indische Küche lieben und öfter indisch kochen, lohnt es sich, die Mischungen verschiedener Hersteller auszuprobieren und den Favoriten herauszufinden.





BOHNEN-SPARGEL-PECORINO

150 g TK-Dicke-Bohnen | Salz | 100 g grüner Spargel | 6 EL Olivenöl | Zitronensaft | 2 Stiele Basilikum | 60 g geriebener Pecorino | Pfeffer

Grüne Geschmackswelle 🌿

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung |
ca. 2 Tage haltbar
Pro Portion ca. 225 kcal, 6 g EW, 20 g F, 5 g KH

1 Die Dicken Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend mit den Fingern aus den weißen Häutchen drücken.

2 Spargel putzen, waschen, im unteren Drittel schälen und klein würfeln. In einer Pfanne in 1 EL heißem Öl ca. 1 Min. braten, mit Salz und Zitronensaft würzen. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

3 Bohnen im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Das restliche Öl und 1 EL Basilikum hinzufügen und alles cremig pürieren. Den Pecorino und das übrige Basilikum untermischen. Den Spargel unterheben und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Ciabatta.

TIPP

Pecorino ist in unterschiedlichen Reifegraden erhältlich. Länger gereifter Käse schmeckt kräftiger und besitzt eine festere Konsistenz, junger Pecorino ist milder und weicher. Welche Sorte Sie für den Aufstrich verwenden, ist Geschmackssache. Manchmal ersetze ich den Pecorino auch durch ca. 3 EL Ziegenfrischkäse.



BOHNEN-PINIENKERNE-ZITRONE

150 g TK-Dicke-Bohnen | Salz | 3–4 EL Crème fraîche | 1 EL Pinienkerne | 1 Stiel Estragon | ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale | etwas Zitronensaft | Pfeffer

Köstliche Kombi 🌿

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung |
ca. 2 Tage haltbar
Pro Portion ca. 100 kcal, 3 g EW, 8 g F, 5 g KH

1 Die Dicken Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnen mit den Fingern aus den weißen Häutchen drücken und mit ca. 1 EL Crème fraîche im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren.

2 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Auf einen Tel-

ler geben, etwas abkühlen lassen und klein hacken. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

3 2–3 EL Crème fraîche, Zitronenschale, Pinienkerne und Estragon unter die pürierten Bohnen rühren. Die Bohnencreme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Für eine vegane Variante von diesem feinen Aufstrich ersetze ich die Crème fraîche durch 3 EL allerbestes Olivenöl.

BOHNEN-ARTISCHOCKE-CHORIZO

Die milde Cremigkeit der weißen Bohnen kann starke Partner ganz gut vertragen.
Meine Wahl: viel Knoblauch und eine scharfe Paprikawurst aus Spanien.

100 g Chorizo (spanische
Paprikawurst)
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
200 g weiße Bohnen
(aus der Dose)
100 g Artischockenherzen
(aus dem Glas)
2 EL gehackte Petersilie
Salz
Cayennepfeffer

Schön pikant

Für 6 Personen |
20 Min. Zubereitung |
2–3 Tage haltbar
Pro Portion ca. 170 kcal,
6 g EW, 14 g F, 5 g KH

- 1 Die Chorizo häuten und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Chorizo darin unter Rühren bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch im Bratfett der Chorizo 3–5 Min. andünsten. Beiseitestellen.
- 3 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Anschließend im Mixer oder mit dem Pürierstab in einem Rührbecher grob zerkleinern. Die Schalotten-Knoblauch-Mischung und das restliche Öl hinzufügen.
- 4 Die Artischockenherzen abtropfen lassen, grob zerkleinern und dazugeben. Alle Zutaten cremig pürieren. Chorizo und Petersilie unter die Bohnencreme rühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Passt zu Weißbrot.

INFO

Chorizo ist eine spanische, pikant gewürzte Hartwurst aus Schweinefleisch, die auch in warmen Gerichten schmeckt. Bei diesem Rezept verwende ich sie ähnlich wie Speck. Je nach Sorte und Hersteller kann Chorizo sehr unterschiedlich sein: Es gibt feste Sorten mit großem Durchmesser, die auch fein aufgeschnitten werden, und im Ring angebotene dünne, etwas weichere Würste. Auch Schärfe, Körnung der Fleischstücke, Fettgehalt und Würze unterscheiden sich. Probieren Sie sich durch und finden Sie Ihre Lieblingsorte!



CREMIGES AUS FRISCHKÄSE & CO.

Wie viele Frischkäsesorten gibt es eigentlich? Die Kühlregale im Supermarkt sind jedenfalls voll davon. Das reicht doch, könnte man meinen. Ich finde aber, dass der sahnige Käse und seine Geschwister Joghurt und Quark viel besser schmecken, wenn man sie selbst mit frischen Zutaten anrührt. Und sie passen einfach zu allem! Kurz gesagt: erste Sahne!



JOGHURT-WALNUSSKROKANT-HONIG

Im Griechenlandurlaub gönne ich mir oft die wunderbare Kombi aus Sahnejoghurt, Honig und Walnüssen. Warum das Ganze nicht mal aufs Brot streichen?

500 g Vollmilchjoghurt
Salz
30 g Walnusskerne
½ TL Öl
30 g Zucker
2 EL flüssiger Honig

Süße Verführung

Für 4 Personen |
20 Min. Zubereitung |
24 Std. Abtropfen |
4–5 Tage haltbar
Pro Portion ca. 200 kcal,
5 g EW, 10 g F, 21 g KH

- 1 Am Vortag den Joghurt mit 1 guten Prise Salz glatt rühren. Ein feines Sieb mit einem angefeuchteten Mulltuch auslegen, den Joghurt einfüllen und das Tuch über dem Joghurt zusammendrehen. Leicht ausdrücken, dann über eine Schüssel hängen, mit einem Teller beschweren und ca. 24 Std. abtropfen lassen.
- 2 Am nächsten Tag die Walnüsse grob hacken. Ein Stück Alufolie mit dem Öl bestreichen und auf einen flachen Teller legen. 3 EL Wasser in einen kleinen Topf geben und den Zucker daraufstreuen. Zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis sich der Zuckersirup im Topf dunkelgoldbraun verfärbt hat. Die Walnüsse dazugeben und gut unterrühren. Walnusskaramell sofort auf die Alufolie gießen und kalt werden lassen.
- 3 Den abgetropften Joghurt aus dem Tuch in eine Schüssel geben und gut durchrühren. Den Walnusskrokant fein hacken und unterrühren. Den Honig erst beim Servieren darüberlaufen lassen. Passt zu Schwarzbrot und Knäckebrot.

TIPP

Für Gäste peppe ich den Aufstrich gerne noch ein bisschen auf: dafür 100 g TK-Himbeeren in eine Schüssel geben und ca. 1 Std. bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Den abgetropften Joghurt gut durchrühren. Die Himbeeren mit 2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker mischen und locker unter den Joghurt ziehen (sie werden dabei leicht zerdrückt). 20 g Amaretto (ital. Mandelkeke) grob zerdrücken und unterheben.





KÖSTLICH SELBST GEMACHT!

Immer nur Wurst und Käse aufs Brot? Wie langweilig! Hier kommen Rezepte für Brotaufstriche, mit denen das Dickaufragen so richtig Spaß macht – von süßen Frühstücksvorführern über deftige Brotzeitcremes bis zu bunten Party-Dips. Das Beste: Auch Vegetarier und Veganer finden hier bestimmt ihren neuen Lieblings-Aufstrich.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Spannende Vielfalt: Pikante, süße, vegetarische und vegane Aufstriche

Schneller Brotgenuss: Landbrot und Ciabatta – ganz ohne Kneten



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbuch
ISBN 978-3-8338-4125-5



9 783833 041255



PEFC

€ 8,99 [D]

€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U