

Bettina Matthaei

KÜCHENRATGEBER

BROT LIEBT GEMÜSE



G|U

AUFSTRICH ÜBRIG?

Die besten Ideen für Reste

Manchmal bleibt einfach was übrig. Zum Wegwerfen sind die Reste natürlich viel zu schade! Mit kreativen Ideen lassen sie sich im Nu in leckere Snacks verwandeln oder zu ganz neuen Gerichten kombinieren.

1.

ALS FÜLLUNG ODER BEILAGE

Viele Aufstriche sind feine Füllungen für Gemüse. So schmecken z. B. Möhrenaufstrich, Linsen-Avocado-Aufstrich und Walnuss-Pilz-Aufstrich (siehe S. 29, 32, 41) in Avocadohälften, in halbierten und entkernten Snack-Gurken und Snack-Paprika oder in entkernten Tomaten. Auch lecker: Zu Ofengemüse, Pell- oder Röstkartoffeln servieren oder in gebackene Süßkartoffeln füllen.

2.

ALS SAUCE ODER DRESSING

Mit etwas Brühe verwandeln sich Aufstriche in Saucen für Pasta, Edamame-Spaghetti oder Zoodles. Dafür 100 g Aufstrich mit 1–3 EL Gemüsebrühe bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen und erwärmen. Klappt mit Auberginen-Tomaten-Aufstrich, Erbsen-Avocado-Aufstrich und Rucola-Pistazien-Aufstrich (siehe S. 26, 33, 35). Für ein Salat-Dressing 1–2 EL Aufstrich in die Vinaigrette rühren.

3.

IN BOWLS

Aufstrichreste bereichern jede Bowl. So lässt sich z. B. der Sellerie-Tahin-Aufstrich (siehe S. 39) mit Blattsalat, Apfel- und Avocadospalten, Staudensellerie und geröstetem Sesam oder gehackten Pistazien in einer Bowl kombinieren. Der Rote-Bete-Aufstrich (siehe S. 40) schmeckt super als Kombi mit Avocado, Staudensellerie, Gurke und Hummus.

4.

ALS DIP

Alle Aufstriche schmecken als Dip zu Kräckern oder Gemüsesticks. Für hausgemachte Kracker Sesamringe, Laugenbrezen oder Schwarzbrot in dünne Scheiben schneiden. Auf mit Backpapier belegten Blechen verteilen und im 200° heißen Backofen in 8–10 Min. knusprig backen.



DAS PRINZIP: BROT LIEBT GEMÜSE

KNACKIGES TOPPING

z. B. gehackte Nüsse oder Samen

VEGGIE-TOPPING

halbierte Radieschen, Gemüse in Scheiben, Sticks oder gebraten

GEMÜSEAUFSCHRIK

BLATTSALAT

BELAG

z. B. Butter

BROT

HIER
ÖFFNEN



DREI BELEGTE BROTE

Rote-Bete-Brot (siehe S. 16)
+ Meerrettich-Frischkäse +
Eichblattsalat + Rote-Bete-
Aufstrich (siehe S. 40) +
frisch geraspelter Kren +
Dillspitzen



Schwarzes Bohnen-Roggen-
Brot (siehe S. 23) + Frisch-
käse + Rucola + Erbsen-Avo-
cado-Aufstrich (siehe S. 33)
+ Avocadospalten + einige
Erbsen + Minzeblätter



Weißer-Bohnen-Brötchen
(siehe S. 11) + Mangochut-
ney + Radicchio + Kürbis-
Feta-Aufstrich (siehe S. 38)
zerbröselter Schafskäse +
Kürbiskerne + Süßkartoffel-
Chips (siehe S. 51) + Peter-
silienblätter



BROTE MITNEHMEN

BENTOBBOX

Darin lassen sich die Zutaten für die Brote problemlos transportieren und dann vor dem Verzehr rasch zusammenbauen ...



WRAP

Fertige Tortillafladen – es gibt auch welche aus Möhren und Roter Bete – wie die Brote belegen, aufrollen und quer halbieren.

STULLE

Die einzelnen Elemente als Klappstulle gestalten. Dabei den Aufstrich etwas sparsamer auftragen. Den übrigen Aufstrich dann am besten mit Gemüsesticks zum Brot genießen.



SO GEHT'S: BROTE KOMBINIEREN



BELAG

Sie geben den Broten eine erste Würze, möglichst immer auf den Aufstrich abgestimmt. Ideal sind z. B. Senf, Miso, Pesto, Kräuterbutter, Chutney oder Meerrettich-Frischkäse.



SALAT

Darauf kommt ein Salatblatt wie z. B. Radicchio, Eisbergsalat, Eichblatt, Römersalat, Endivie, Batavia oder Kopfsalat. Auch super: eine Handvoll Rucola oder Feldsalat.



AUFSTRICH

Die kompakten Aufstriche lassen sich gut formen und an die Größe der Brote anpassen. Am besten großzügig auftragen. Darauf passen noch Scheiben von Radieschen oder Gurke.



TOPPING

Zuletzt kommt obendrauf noch das passende Topping. Das können Gemüsechips, Relish, Gremolata, gepickelte Zwiebeln oder Croûtons sein – ebenso wie Sprossen oder Nüsse.

SO GEHT'S: EASY TOPPINGS



NÜSSE & SAMEN

Nüsse, Kerne und Saaten sind eine gesunde Ergänzung und sorgen für Crunch und Biss. Viele profitieren geschmacklich, wenn man sie vorher ohne Fett in der Pfanne röstet.



FRÜCHTE & GRÜNZEUG

Leichte Frische, Knackigkeit und Schärfe garantieren Toppings wie Kapern, Radieschen, Granatapfelkerne, Gurke oder Oliven. Auch lecker: Heidelbeeren, Brombeeren oder Physalis.



EIER

Sie sind mehr als nur ein Topping: Eier vervollständigen die Brote zu einer sättigenden Mahlzeit. Dabei kann man die Eier einfach pochieren, hart kochen oder zu Rührei braten.



EINFACH SCHNELL GEKAUFT

Sauer Eingelegtes wie Cornichons und Perlwiebeln oder Knuspriges wie Röstzwiebeln oder Gemüsechips gibt es fertig zu kaufen. Ideal sind auch Kimchi oder Mixed Pickles.

BETTINA MATTHAEI

BROT LIEBT GEMÜSE

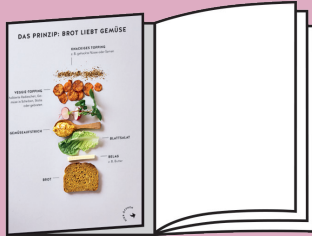


FOTOGRAFIE: MARIA GROSSMANN

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
BROT LIEBT
GEMÜSE

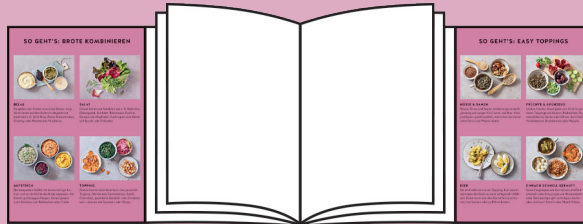


AUFSTRICH
ÜBRIG?



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
BROTE
KOMBINIEREN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
EASY TOPPINGS

UNSER
GU-
CLOW

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 BROTE MIT GEMÜSE



24 AUFSTRICHE AUS GEMÜSE



46 TASTY TOPPINGS

04 Die Autorin

05 Blitzrezept

16, 22, 33, 40 Coverrezepte

60 Register

62 Impressum

BETTINA MATTHAEI

Neben ihrer Leidenschaft für Gewürze liebt unsere Autorin Gemüse über alles – egal in welcher Zubereitungsart. Und sie wird nie müde, neue Kombinationen auszuprobieren. Selbst simple Alltagsrezepte bekommen bei ihr durch eine ungewöhnliche Würzung oder ein spannendes Topping den besonderen Twist.

Was brachte mich auf die Idee zu diesem Buch?

Schon lange schwirrte mir die Idee von vegetarischen »Smørrebrøds« durch den Kopf. Die berühmten dänischen Vorbilder sind optisch wie geschmacklich ein Traum und so üppig belegt, dass man vor lauter Belag das Brot kaum sieht. Nur sind sie durch den Einsatz von reichlich Butter und Remoulade wahrlich keine Leichtgewichte, ganz abgesehen von Räucherfisch, Käse, Eiern und anderem gehaltvollen Belag.

Was unterscheidet meine Gemüsebrote von Smørrebrøds?

Sie sind ähnlich üppig belegt, nur wird z. B. statt Butter einfach Senf oder Frischkäse aufs Brot gestrichen. Darauf kommen Salatblätter, dann gut gewürzte Aufstriche oder Salate aus Gemüse und Hülsenfrüchten, weiter rohes oder gebratenes Gemüse, Blattsalate oder Sprossen. Gekrönt

wird alles zuletzt mit einem Topping, das geschmacklich auf das Darunter abgestimmt ist, wie z. B. Avocadospalten und ein paar Erbsen auf ein Brot mit Erbsen-Avocado-Aufstrich.



Aber das ist noch nicht alles, oder?

Nein. Das Besondere sind die Brote, denn sie enthalten ebenfalls Gemüse und/oder Hülsenfrüchte. Das macht sie nicht nur gesund und superlecker, sondern auch zu echten Hinguckern, wie das orangefarbene Kürbisbrot, das grüne Erbsen-Spinat-Brot oder das dunkelrote Rote-Bete-Brot. Somit enthalten die belegten Brote

»Gemüse drin und drauf«. Natürlich kann man auch normale gekaufte Brote mit den Aufstrichen kombinieren. Das gelingt ganz einfach, weil ich das Buch wie einen Baukasten aufgebaut habe: Brote, Aufstriche und Toppings in jeweils einem eigenen Kapitel – immer mit Tipps, was wozu gut passt.

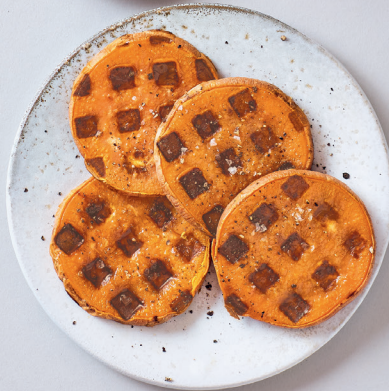
GEWAFFELTE SÜSSKARTOFFELSCHEIBEN

1 große Süßkartoffel waschen und abtrocknen. Aus der Mitte 4 Scheiben (1 cm dick) schneiden und trocken tupfen. Die Reste anderweitig verwenden.

2 Scheiben auf die unteren Backflächen legen. Mit je 1 TL Rapsöl bestreichen, salzen und pfeffern.



Ein belgisches Waffeleisen vorheizen und mit wenig Rapsöl austreichen.



Das Waffeleisen schließen und die Scheiben bei mittlerer Hitze in 6–8 Min. bissfest backen. Zur Garprobe mit einem spitzen Messer hineinstechen. Lassen sie sich durchstechen, herausnehmen.

Mit den übrigen Süßkartoffelscheiben wiederholen. Die Waffeln wie Brot als Unterlage verwenden und mit beliebigen Aufstrichen und Toppings belegen. Reicht für 4 Stück.



BROTE MIT GEMÜSE

bunt, gesund und lecker

Für 1 Brot (850 g) • 30 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 1 Std. Backen •
Pro 100 g ca. 205 kcal, 8 g E, 2 g F, 42 g KH, 7 g BST

KÜRBISBROT

mit viel Farbe und Aroma

1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
(ca. 800 g)
Salz
50 ml Möhrensaft
400 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Zucker
1 Pck. Trockenhefe (7 g)
3 TL mildes Currypulver

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)

Genießer-Tipp

Mit dem geraspelten Kürbis noch 50 g Kürbiskerne unter den Teig kneten. Sie sorgen für mehr Biss und Extraaroma.

1 Kürbis putzen, halbieren, Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen. Dann 500 g Kürbisfruchtfleisch abwiegen. 300 g Fruchtfleisch würfeln und in Salzwasser ca. 12 Min. kochen. Inzwischen das übrige Fruchtfleisch (200 g) auf einer Reibe grob raspeln. Den gekochten Kürbis abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann mit dem Möhrensaft fein pürieren.

2 Mehl, 1 TL Salz, Zucker, Hefe und Currypulver in einer Schüssel mischen. Das warme Kürbispüree zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in 3–4 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Falls nötig, 1–2 EL Wasser zufügen. Die Kürbisraspel unterkneten, den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen, die Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig zu einem länglichen Oval formen, in die Form legen und so andrücken, dass diese gleichmäßig gefüllt ist. Den Teig mit Wasser bestreichen und mittig der Länge nach einritzen.

4 Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen. Dabei die Form nach der Hälfte der Backzeit wenden und locker mit Alufolie abdecken. Die Stäbchenprobe machen und das Brot evtl. im ausgeschalteten Ofen bei ganz geöffneter Klappe noch ca. 10 Min. nachgaren. Aus der Form heben und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Erst dann aufschneiden.





WEISSE-BOHNEN-BRÖTCHEN

vielseitige und fluffige Buns

1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
2 Eier (M)
25 g Weizenmehl (Type 405)
10 g Backpulver
2 TL Flohsamenschalen
Salz

AUSSERDEM

6er-Silikon-Bunform (10 cm Ø)
2 TL Rapsöl für die Form

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen, die Mulden der Form dünn mit Öl ausstreichen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- 2 Bohnen, Eier, Mehl, Backpulver, Flohsamenschalen und ½ TL Salz in den Blitzhacker geben und sehr fein pürieren. Den Teig in sechs gleich große Portionen teilen. Die Portionen in die Formmulden setzen und glatt streichen.
- 3 Die Brötchen im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 20 Min. backen. Dabei die Form nach der Hälfte der Backzeit wenden, damit die Brötchen gleichmäßig backen.
- 4 Die Brötchen aus dem Ofen nehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Danach waagrecht halbieren und nach Geschmack belegen.

UNSER
GU-CLOU

Keine passende Form zur Hand? Dann einfach Pancakes backen. Dafür zwei große beschichtete Pfannen mit je 1 TL Rapsöl ausstreichen. Den Teig in 12 Häufchen hineinsetzen, etwas flach drücken und bei starker Hitze ca. 2 Min. anbraten. Dann wenden, flach drücken und bei mittlerer Hitze 5–6 Min. weiterbraten, bis die Pancakes goldbraun sind. Dabei zwei- bis dreimal wenden.

MÖHRENBROT MIT LEINSAMEN

glutenfrei und mit feinem Biss

125 g Goldleinsamen
125 g entfettetes Mandelmehl
50 g gemahlene Flohsamenschalen
20 g Backpulver
60 g Sonnenblumenkerne
5 Eier (M)
250 g Magerquark
10 g Salz
2 EL Apfelessig
350 g Möhren

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)

Gut zu wissen

Anders als gemahlene Mandeln ist entfettetes (oder teilentöltes) Mandelmehl deutlich feiner und auch kalorienärmer (nur ca. 350 kcal statt ca. 600 kcal pro 100 g). Man bekommt es in Bioläden, Reformhäusern oder online.

- 1 Leinsamen im Mixer relativ fein mahlen. Dann mit Mandelmehl und Flohsamenschalen in einer Schüssel mischen. Backpulver darübersieben und untermischen. Zuletzt die Sonnenblumenkerne untermischen.
- 2 In einer zweiten Schüssel Eier, Quark, Salz und Essig mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt verrühren. Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Diese im Blitzhacker oder Mixer zu bulgurgroßen Stückchen zerkleinern. Die Möhren dann in die Quarkmischung rühren.
- 3 Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen, die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Leinsamenmischung mit dem Handrührgerät nach und nach in die Quarkmischung rühren. Den Teig dann ca. 5 Min. ruhen lassen, bis er bindet.
- 4 Den Teig in die Form füllen und mit einem angefeuchteten Spatel glatt streichen. Die Oberfläche mehrmals diagonal einritzen und das Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 40 Min. backen. Dabei die Form nach der Hälfte der Backzeit wenden, damit das Brot gleichmäßig bäckt.
- 5 Die Stäbchenprobe machen und das Brot evtl. im ausgeschalteten Ofen bei ganz geöffneter Klappe noch ca. 10 Min. nachgaren. Danach aus der Form heben und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Erst dann aufschneiden.





*Für 1 Brot (950 g) • 45 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 1 Std. Backen •
Pro 100 g ca. 285 kcal, 8 g E, 12 g F, 38 g KH, 6 g BST*

DINKEL-KARTOFFEL-BROT

wunderbar saftig

500 g mehligkochende Kartoffeln
(ersatzweise überwiegend
festkochende Kartoffeln)

Salz

200 ml Milch (1,5 % Fett)

1 Pck. Trockenhefe (7 g)

1 TL Zucker

2 TL Olivenöl

500 g Dinkelmehl (Type 630)

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)

1 TL Olivenöl für die Form

2 EL Dinkelmehl zum Arbeiten

Gut zu wissen

Für die Stäbchenprobe mit einem Holzspieß in der Mitte des Brots bis zum Boden einstechen. Haften beim Herausziehen feuchte Teigreste daran, ist das Brot noch nicht durchgebacken. Dann etwas länger im Ofen lassen und die Probe wiederholen.

1 Kartoffeln schälen, abspülen, vierteln und 400 g abwiegen. Die Kartoffelviertel in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Danach abgießen und etwas ausdampfen lassen.

2 Inzwischen die Milch lauwarm erwärmen. Hefe und Zucker darin auflösen, dann das Öl einrühren.

3 Mehl in eine Schüssel geben und die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse dazudrücken. Die Hefemilch darübergießen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

4 Den Backofen auf 190° vorheizen, die Kastenform mit Öl ausstreichen. Falls der Teig noch leicht klebrig ist, etwas Mehl darüberstäuben. Dann in eine längliche Form kneten, in die Form legen und andrücken. Die Oberfläche glatt streichen, mehrmals diagonal einritzen und mit etwas Mehl bestäuben.

5 Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen. Dabei die Form nach der Hälfte der Backzeit wenden und locker mit Alufolie abdecken. Die Stäbchenprobe machen und das Brot evtl. im ausgeschalteten Ofen bei ganz geöffneter Klappe noch ca. 10 Min. nachgaren. Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form leicht abkühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen. Erst dann aufschneiden.

ROTE-BETE-BROT MIT PEKANNÜSSEN

süßlich und nussig

250 g Vollkorn-Roggenmehl
250 g Weizenmehl (Type 405)
1 Pck. Trockenhefe (7 g)
3 TL Zucker
200 g gegarte Rote Bete (vakuum-
verpackt)
200 ml Rote-Bete-Saft
2 EL Aceto balsamico
12 g Salz
2 EL Walnussöl
100 g Pekannusskerne

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)
1 TL Walnussöl für die Form

*Gelingt auch mit
Walnusskernen.*

1 Beide Mehlsorten, Hefe und Zucker in einer Schüssel vermischen. Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Die Stücke mit Rote-Bete-Saft, Balsamico und Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

2 Die Rote-Bete-Mischung mit den Knethaken des Handrührgeräts langsam in die Mehlmischung rühren und alles ca. 5 Min. verkneten. Den Teig dann mit den Händen noch 3–4 Min. durchkneten, dabei nach und nach das Öl zugeben, bis er glatt und elastisch ist. Die Pekannüsse in kleine Stücke brechen und unterkneten. Den Teig dann abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen, die Kastenform mit Öl ausstreichen. Den Teig nochmals kurz durchkneten, dann in eine längliche Form kneten und in die Form setzen. Die Oberfläche glatt streichen und mittig der Länge nach einritzen.

4 Das Brot im Ofen (Mitte) 50–60 Min. backen. Die Stäbchenprobe machen und das Brot evtl. im ausgeschalteten Ofen bei ganz geöffneter Klappe noch ca. 10 Min. nachgaren. Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form ca. 15 Min. abkühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen. Erst dann aufschneiden.





STEINPILZBROT

herzhaft und würzig

20 g getrocknete Steinpilze
150 g rote Zwiebeln
2 EL Rapsöl
200 g Dinkelmehl (Type 630)
200 g Weizenmehl (Type 405)
10 g Salz
1 Pck. Backpulver (15 g)
2 TL getrockneter Thymian
1 EL Apfelessig

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm lang)
2 TL Rapsöl für die Form

1 Steinpilze in Stücke brechen und im Blitzhacker zu ca. 5 mm großen Stückchen zerkleinern. Diese in einer Schale mit 350 ml heißem Wasser mischen und ca. 30 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin langsam weich dünsten. Beide Mehlsorten und Salz in einer Schüssel mischen. Backpulver dazusieben und sorgfältig untermischen.

3 Die Pilze in ein Sieb abgießen und gut ausdrücken, dabei die Flüssigkeit auffangen. Pilze und Thymian zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren sanft mitbraten. Den Backofen auf 200° vorheizen und eine Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Kastenform mit Öl ausstreichen.

4 Die Flüssigkeit der Pilze durch ein Passiertuch oder ein sehr feines Spitzsieb gießen. Davon 325 ml abmessen und den Essig einrühren. Die Flüssigkeit mit den Rührbesen des Handrührgeräts in die Mehlmischung rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. Die Zwiebel-Pilz-Mischung einrühren.

5 Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und mehrmals diagonal einritzen. Im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen. Die Stäbchenprobe machen und das Brot evtl. im ausgeschalteten Ofen bei ganz geöffneter Klappe noch ca. 10 Min. nachgaren. Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form leicht abkühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen. Erst dann aufschneiden.

Für 1 Brot (850 g) • 20 Min. Zubereitung • 1 Std. Backen •

Pro 100 g ca. 220 kcal, 8 g E, 11 g F, 19 g KH, 5 g BST

ERBSEN-SPINAT-BROT

mit fein-süßlichem Geschmack

300 g TK-Erbsen
150 g TK-Blattspinat
4 Eier (S)
4 EL Rapsöl
2 EL Apfelessig
2 TL Kräutersalz
225 g Vollkorn-Weizenmehl
½ Pck. Backpulver (7,5 g)

AUSSERDEM

Kastenform (20 cm lang)
1 TL Rapsöl für die Form

*Mal pur mit Kräuter-
butter genießen.*

1 Erbsen und Spinat in zwei Schalen geben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. auftauen lassen. Dann jeweils in ein Sieb abgießen, den Spinat kräftig ausdrücken.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen, die Kastenform mit Öl ausstreichen. Erbsen, Spinat, Eier, Öl, Essig und Kräutersalz im Mixer auf höchster Stufe möglichst fein pürieren.

3 Mehl in eine Schüssel geben, Backpulver dazusieben und sorgfältig vermischen. Das Erbsen-Spinat-Püree zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich untermischen, bis sich alles gut verbunden hat und kein Mehl mehr sichtbar ist. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und mittig der Länge nach einritzen.

4 Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen. Die Stäbchenprobe machen und das Brot evtl. im ausgeschalteten Ofen bei ganz geöffneter Klappe ca. 10 Min. nachgaren. Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form ca. 15 Min. abkühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen. Erst dann aufschneiden.





SCHWARZES BOHNEN- ROGGEN-BROT

herzhaft und würzig

200 g Vollkorn-Roggenmehl
100 g Dinkelmehl (Type 630)
50 g braune Leinsamen
30 g Flohsamenschalen
1 Pck. Trockenhefe (7 g)
20 g dunkles Kakaopulver
10 g Salz
1 Dose schwarze Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
250 ml Kaffee (abgekühlt)
50 g dunkler Zuckerrübensirup

AUSSERDEM

Kastenform (20 cm lang)

Back-Tipp

Wer keine kleine Kastenform besitzt, formt den Teig so, dass er zwei Drittel einer 25 cm langen Kastenform ausfüllt. Da der Teig sehr kompakt ist, behält er beim Backen dennoch seine Form.

- 1 Beide Mehlsorten in eine Schüssel sieben. Leinsamen im Blitzhacker relativ fein mahlen. Dann mit Flohsamenschalen, Hefe, Kakaopulver und Salz unter das Mehl mischen.
- 2 Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Dann mit Kaffee und Rübensirup im Mixer fein pürieren.
- 3 Das Bohnenpüree mit den Knethaken des Handrührgeräts nach und nach in die Mehlmischung kneten. Alles noch ca. 3 Min. weiterkneten, bis ein schwerer und dichter Teig entsteht. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. (Achtung: Der Teig geht dabei kaum auf.)
- 4 Den Backofen auf 200° vorheizen, die Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig mit den Händen zu einem Block in Größe der Kastenform formen und hineinsetzen. Die Oberfläche mit einem angefeuchteten Spatel glatt streichen und dreimal diagonal einritzen.
- 5 Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen, dabei nach 30–40 Min. locker mit Alufolie abdecken. Die Stäbchenprobe machen und das Brot evtl. im ausgeschalteten Ofen bei ganz geöffneter Klappe noch ca. 10 Min. nachgaren. Das Brot aus dem Ofen nehmen, sofort aus der Form heben und auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen. Erst dann aufschneiden.



AUFSTRICHE AUS GEMÜSE

*saftig, würzig und
unwiderstehlich*

AUBERGINEN-TOMATEN-AUFSTRICH

mediterraner Genuss

1 große Aubergine (ca. 400 g)
Salz
150 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
50 g getrocknete Soft-Tomaten
1 EL getrockneter Oregano
40 g Tomatenmark
schwarzer Pfeffer
Chiliflocken
3 Kirschtomaten
2 Stängel Basilikum

Mehr daraus machen

Der Aufstrich verwandelt sich im Nu in eine köstliche Pasta-sauce. Dafür mit 100–150 ml Gemüsebrühe verdünnen und erwärmen. Mit Pasta servieren und nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

- 1 Aubergine waschen, trocknen und längs in 5 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden. Die Scheiben zuerst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Die Würfel in ein Sieb geben, kräftig salzen und 10–15 Min. ziehen lassen.
- 2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten, dabei mehrmals umrühren. Die Auberginenwürfel kalt abbrausen, abtropfen lassen und auf ein Geschirrtuch geben. Das Tuch darüber zusammenfassen, fest verdrehen und dabei mit der Hand möglichst viel Flüssigkeit aus den Würfeln drücken.
- 3 Die Auberginenwürfel dann zu den Zwiebeln geben und bei mittlerer Hitze 10–12 Min. mitbraten, dabei regelmäßig umrühren. Inzwischen die Soft-Tomaten würfeln. Diese gegen Ende der Bratzeit mit Knoblauch und Oregano zur Aubergine geben. Tomatenmark einrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- 4 Eine Hälfte der Masse mit dem Pürierstab cremig mixen, die andere Hälfte untermischen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter grob hacken. Den Aufstrich auf Broten anrichten, mit Tomaten und Basilikum garnieren. Der Aufstrich passt besonders gut zu Kürbisbrot, Möhrenbrot und Dinkel-Kartoffel-Brot.





Für 400 g • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Garen • Pro 100 g ca. 170 kcal, 5 g E, 8 g F, 17 g KH, 5 g BST

KARTOFFELAUFSSTRICH

mit viel frischem Schnittlauch

450 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

3 EL Olivenöl

1 großes Bund Schnittlauch
(ca. 25 g)

1 Bio-Zitrone

schwarzer Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

1 Kartoffeln schälen, abspülen und vierteln. Die Kartoffelviertel in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Dann abgießen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zu einer Paste zerdrücken, dabei das Öl zugeben. Die Paste etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen den Schnittlauch abbrausen und trocken tupfen. Einige Halme für die Garnitur beiseitelegen, den restlichen Schnittlauch in schmale Röllchen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 5 TL Saft auspressen.

3 Die Kartoffelpaste mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Dann die Schnittlauchröllchen untermischen. Den Aufstrich auf Broten anrichten und mit den übrigen Schnittlauchhalmen garnieren. Der Aufstrich passt besonders gut zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Rote-Bete-Brot und Bohnen-Roggen-Brot.



Für 400 g • 15 Min. Zubereitung • 30 Min. Garen • Pro 100 g ca. 145 kcal, 4 g E, 10 g F, 9 g KH, 5 g BST

MÖHRENAUFSTRICH

süßlich-aromatisch

600 g schlanke Möhren
1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
1 Bio-Limette
50 g Cashewmus
Salz
schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer
1 großes Bund Dill (am besten
mit Blüten)

1 Möhren schälen und 500 g in gleichmäßige, 4–5 cm lange Stücke schneiden. Diese in einem Topf im Öl unter Rühren 3–4 Min. anbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 25–30 Min. weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

2 Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die heißen Möhren mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Cashewmus und 2 TL Limettensaft zugeben und nochmals durchstampfen. Mit Limettenschale, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer und evtl. übrigem Limettensaft pikant abschmecken.

3 Dill abbrausen, trocken tupfen und die Spitzen abzupfen. Einige Spitzen und evtl. die Blüten für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Spitzen hacken und unter den Aufstrich mischen. Den Aufstrich auf Broten anrichten, mit Dillspitzen und -blüten garnieren. Passt besonders zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Möhrenbrot und Rote-Bete-Brot.



BOHNENPASTE MIT NÜSSEN

überzeugt auch Wurstfans

150 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
2 ½ TL getrockneter Majoran
40 g Walnusskerne
Salz
schwarzer Pfeffer
Chiliflocken
2 TL Aceto balsamico bianco

Genießer-Tipp

Die Bohnenpaste schmeckt wunderbar herzhaft und deftig. Ihr Aroma erinnert nicht zuletzt durch den Majoran (»Wurstkraut«) an Leberwurst.

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher bis mittlerer Hitze in ca. 10 Min. langsam weich dünsten, dabei regelmäßig umrühren. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und trocken tupfen.

2 Von den gedünsteten Zwiebeln 1 EL für die Garnitur abnehmen. Bohnen und Knoblauch zu den übrigen Zwiebeln in die Pfanne geben, 2 TL Majoran einrühren und alles ca. 3 Min. weiterdünsten. Die Mischung dann aus der Pfanne nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

3 Inzwischen 1–2 Walnusshälften für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Walnüsse im Blitzhacker nicht ganz fein hacken, herausnehmen. Die Bohnen-Zwiebel-Mischung in den Blitzhacker füllen und fein pürieren. Herausnehmen und die Paste mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Balsamico abschmecken. Zuletzt die gehackten Walnüsse untermischen.

4 Den Aufstrich auf Broten anrichten. Mit restlichen gedünsteten Zwiebeln und Walnusshälften garnieren und mit dem übrigen Majoran (½ TL) bestreuen. Der deftige Aufstrich passt besonders gut zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Rote-Bete-Brot und Bohnen-Roggen-Brot.



Für 400 g • 15 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 155 kcal, 8 g E, 10 g F, 8 g KH, 5 g BST

LINSEN-AVOCADO-AUFSTRICH

mit kernigem Biss

- 1 Dose grüne Linsen
(240 g Abtropfgewicht; ersatzweise schwarze Linsen)
- 2 Bio-Limetten
- 8 Stängel glatte Petersilie
- 1 kleine Avocado
(ca. 100 g Fruchtfleisch)
- 100 g Ziegenfrischkäserolle
(entrindet)
- Salz
- grüner Pfeffer

- 1** Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Dann 2 TL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken tupfen und nicht zu fein hacken.
- 2** Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben und sofort mit dem Limettensaft beträufeln. Avocadofruchtfleisch, die Hälfte der Linsen und Ziegenfrischkäse in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen.
- 3** Den Aufstrich mit Salz, grünem Pfeffer aus der Mühle und Limettenschale abschmecken. Restliche Linsen und Petersilie untermischen. Den Aufstrich auf Broten anrichten. Passt besonders gut zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Rote-Bete-Brot und Erbsen-Spinat-Brot.



Für 450 g • 20 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 135 kcal, 4 g E, 11 g F, 5 g KH, 5 g BST

ERBSEN-AVOCADO-AUFSTRICH

cremig und süßlich-mild

250 g TK-Erbsen
6 Stängel Minze
1 Bio-Limette
1 große Avocado
(ca. 150 g Fruchtfleisch)
50 g Doppelrahm-Frischkäse
Salz
grüner Pfeffer

- 1** Erbsen mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Dann abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2** Inzwischen die Minze abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige kleine Blätter für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen grob hacken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Avocado halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob zerkleinern.
- 3** Von den Erbsen 1–2 EL für die Garnitur abnehmen. Die restlichen Erbsen mit Avocadofruchtfleisch, Limettensaft und gehackter Minze im Blitzhacker pürieren. Herausnehmen und den Frischkäse untermischen. Den Aufstrich mit Salz, grünem Pfeffer aus der Mühle und Limettenschale würzen. Dann auf Broten anrichten und mit den übrigen Erbsen und Minzeblättern garnieren. Passt besonders gut zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Erbsen-Spinat-Brot und Bohnen-Roggen-Brot.



Für 400 g • 20 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 220 kcal, 3 g E, 21 g F, 4 g KH, 4 g BST

BLUMENKOHLAUFSTRICH

fein nussig und zwiebelfrisch

250 g große Blumenkohl-
röschen

3 Frühlingszwiebeln

75 g Pekannuskerne

2 EL Olivenöl

1 EL geriebener Meerrettich
(ohne Sahne; aus dem Glas)

1 Bio-Limette

Salz

schwarzer Pfeffer

- 1** Blumenkohlröschen in einem Topf mit Gareinsatz über kochendem Wasser ca. 5 Min. dämpfen. Eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 2** Den Blumenkohl grob zerkleinern. Dann mit Frühlingszwiebeln und Pekannüssen im Blitzhacker nicht ganz fein pürieren. Herausnehmen, Olivenöl und Meerrettich untermischen. Limette heiß abwischen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 2–3 TL Saft auspressen. Den Aufstrich mit Limettenschale und -saft, Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Den Aufstrich auf Broten anrichten. Passt besonders gut zu Rote-Bete-Brot, Steinpilzbrot und Erbsen-Spinat-Brot.



Für 400 g • 20 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 205 kcal, 12 g E, 24 g F, 4 g KH, 3 g BST

RUCOLA-PISTAZIEN-AUFSTRICH

frisch und angenehm scharf

60 g Rucola
 60 g geschälte Hanfsamen
 60 g Pistazienkerne (geröstet
 und gesalzen)
 200 g Frischkäse (16 % Fett)
 1 Bio-Zitrone
 1 TL eingelegter grüner Pfeffer
 (aus dem Glas)
 Kräutersalz

- 1** Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Dann samt Stielen grob hacken. Den gehackten Rucola mit Hanfsamen und Pistazien im Blitzhacker zu einem Pesto zerkleinern. Herausnehmen und den Frischkäse unterrühren.
- 2** Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 3–4 TL Saft auspressen. Grünen Pfeffer kalt abrausen, trocken tupfen und hacken. Den Aufstrich mit Zitronenschale und -saft, grünem Pfeffer und Kräutersalz würzen.
- 3** Den Aufstrich auf Broten anrichten. Passt besonders zu Weiße-Bohnen-Brötchen, Dinkel-Kartoffel-Brot und Erbsen-Spinat-Brot.

SPARGEL-KÜRBISKERN-AUFSTRICH

frühlingsfrisch mit Biss

250 g grüner Spargel
1 EL Olivenöl
Salz
grüner Pfeffer
5 Stängel glatte Petersilie
75 g Kürbiskerne
100 g Ziegenfrischkäserolle
(entrindet)
1 Bio-Zitrone

*Ideal auch als Basis
für Nudelsauce*

- 1** Spargel waschen und harte Enden abschneiden. Die Stangen in 1–2 cm große Stücke schneiden, die Spitzen beiseitelegen. Die Spargelstücke im Blitzhacker in kleine Stücke hacken.
- 2** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Min. dünsten. Mit Salz und grünem Pfeffer aus der Mühle würzen und abkühlen lassen.
- 3** Inzwischen die Spargelspitzen halbieren und im Blitzhacker zerkleinern, herausnehmen. Petersilie abrausen und trocken tupfen. Einige Blätter für die Garnitur abzupfen und beiseitelegen. Restliche Blätter und zarte Stiele zuerst grob hacken, dann mit den Kürbiskernen im Blitzhacker fein hacken.
- 4** Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken. Gedünsteten Spargel, Spargelspitzen und Petersilie-Kürbiskern-Mischung einrühren. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 4 TL Saft auspressen. Beides untermischen. Den Aufstrich mit Salz und grünem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- 5** Den Aufstrich auf Broten anrichten. Passt gut zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Erbsen-Spinat-Brot und Bohnen-Roggen-Brot.





Für 400 g • 25 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro 100 g ca. 210 kcal, 7 g E, 15 g F, 12 g KH, 2 g BST

KÜRBIS-FETA-AUFSTRICH

cremiger Herbstgenuss

½ Hokkaido-Kürbis
1 ½ EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
75 g Schafskäse (Feta; 48 % Fett)
20 g weißes Mandelmus
Salz
schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer

- 1** Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Kürbis halbieren, Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen. Den Kürbis abspülen und 300 g Fruchtfleisch in 2–3 cm große Stücke schneiden. Die Stücke in einer ofenfesten Form sorgfältig mit dem Öl vermischen. Knoblauch schälen und die ganzen Zehen zugeben. Den Kürbis im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, dabei gelegentlich umrühren. Danach herausnehmen und ca. 5 Min. abkühlen lassen.
- 2** Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 4 TL Saft auspressen. Den Kürbis in den Blitzhacker oder Mixer füllen. Schafskäse zerbröseln, mit Mandelmus und Zitronensaft zugeben und alles fein pürieren.
- 3** Den Aufstrich mit wenig Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronenschale abschmecken. Dann auf Broten anrichten. Passt besonders gut zu Weiße-Bohnen-Brötchen, Dinkel-Kartoffel-Brot und Rote-Bete-Brot.



Für 400 g • 25 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 175 kcal, 3 g E, 16 g F, 3 g KH, 4 g BST

SELLERIE-TAHIN-AUFSTRICH

herzhaft und kräuterfrisch

1 kleine Knolle Sellerie
(ca. 400 g)
2 EL Rapsöl
1 Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone
100 g Doppelrahm-Frischkäse
1 EL weißes Tahin (Sesam-
paste)
Salz
grüner Pfeffer
Cayennepfeffer

1 Sellerie schälen, waschen und abtrocknen. Dann 300 g Fruchtfleisch sehr fein raspeln. Die Raspel in einer Pfanne im Öl 4–5 Min. unter regelmäßigem Rühren sanft braten, sodass sie noch bissfest sind. Dabei jedoch keine Farbe annehmen lassen, abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Petersilie abrausen, trocken tupfen und 20 g Blätter abzupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 3 TL Schale abreiben und 4 TL Saft auspressen.

3 Die Sellerieraspel mit Frischkäse und Tahin verrühren. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, grünem Pfeffer aus der Mühle und Cayennepfeffer abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen. Den Aufstrich auf Broten anrichten und mit den übrigen Petersilienblättern garnieren. Passt besonders zu gewaffelten Süßkartoffelscheiben, Rote-Bete-Brot und Steinpilzbrot.



Für 400 g • 20 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 120 kcal, 2 g E, 4 g F, 18 g KH, 3 g BST

ROTE-BETE-AUFSTRICH

mit Meerrettichschärfe

500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
 50 g Kren (Meerrettichstreifen; aus dem Glas)
 30 g Apfelkraut (pastöser Brotaufstrich)
 4 TL Aceto balsamico bianco
 Salz
 schwarzer Pfeffer
 1 kleines Bund Dill
 1 EL Walnussöl

1 Rote Bete in sehr feine Streifen hobeln, dabei Einweghandschuhe tragen. Die Streifen zuerst mit den Händen kräftig ausdrücken, dann mit Küchenpapier so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Die Rote Bete mit drei Vierteln des Krens mischen und durchhacken.

2 Apfelkraut und Balsamico verrühren und über die Rote-Bete-Mischung träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abbrausen, trocken tupfen und die Spitzen abzupfen. Einige Dillspitzen für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen hacken und unter die Rote Bete mischen. Mit Walnussöl beträufeln und untermischen.

3 Den Aufstrich auf Broten anrichten, mit restlichem Kren und Dillspitzen garnieren. Passt besonders gut zu Dinkel-Kartoffel-Brot, Rote-Bete-Brot und Erbsen-Spinat-Brot.



Für 400 g • 25 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 205 kcal, 7 g E, 18 g F, 4 g KH, 3 g BST

WALNUSS-PILZ-AUFSTRICH

würziger Genuss

400 g feste Champignons
2 Schalotten
1 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone
½ Bund glatte Petersilie
50 g Walnusskerne
Salz
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
Cayennepfeffer
100 g Doppelrahm-Frischkäse

- 1 Champignons trocken putzen und die Stiele herausdrehen. Die Hüte grob schneiden und portionsweise im Blitzhacker klein hacken. Auf ein Geschirrtuch geben, das Tuch darüber zusammenfassen, fest verdrehen und dabei möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken.
- 2 Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne im Öl glasig dünsten. Die Pilze zugeben und bei starker Hitze ca. 5 Min. unter Rühren braten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 2–3 TL Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. 25 g Walnüsse für die Garnitur beiseitelegen, die übrigen nicht ganz fein hacken.
- 3 Die Pilze mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer, Zitronensaft und -schale würzen. Frischkäse, Petersilie und Nüsse untermischen. Den Aufstrich auf Broten anrichten, mit den Nusskernen garnieren. Passt zu Weiße-Bohnen-Brötchen, Rote-Bete-Brot und Bohnen-Roggen-Brot.

DATTEL-CHILI-HUMMUS

cremig mit orientalischem Touch

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
40 g getrocknete Datteln
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
1 rote Chilischote
1 EL Olivenöl
20 g weißes Tahin (Sesampaste)
Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Datteln entsteinen und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Dann 2 TL Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Chilischote putzen, waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schote in Ringe schneiden, den Rest hacken.

2 Von den Kichererbsen 2 EL abnehmen und für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Kichererbsen, Datteln, Knoblauch, Zitronensaft, gehackten Chili, Olivenöl, Tahin und 2 EL Wasser in den Blitzhacker geben und cremig pürieren. Den Hummus mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

3 Den Hummus auf Broten anrichten. Mit Zitronenschale bestreuen, mit Chiliringen und restlichen Kichererbsen garnieren. Der Aufstrich passt besonders gut zu gewaffelten Süßkartoffelscheiben, Kürbisbrot und Rote-Bete-Brot.

UNSER GÜ-CLOU

Lust auf eine schnelle orientalische Bowl? Dafür eine Schale mit Rucola auslegen. Gebackene Kürbisspalten mit einem Klecks Tahin darauf verteilen und mit Ras el Hanout bestreuen. Daneben den Hummus anrichten. Rotkohlstreifen, Gurkenscheiben und einen Klecks Joghurt dazugeben. Mit Dattelstreifen und Pistazien garnieren.





Für 450 g • 15 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 135 kcal, 6 g E, 8 g F, 9 g KH, 3 g BST

FETA-PAPRIKA-AUFSTRICH

gelingt schnell und leicht

1 Glas eingelegte gegrillte
rote Paprika (400 g Abtropf-
gewicht)
2 Knoblauchzehen
150 g Schafskäse (Feta; 48 %
Fett)
12 Zweige Thymian
Salz
schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer

1 Paprika abgießen. Die Schoten seitlich aufschneiden, aufklappen und eventuell verbliebene Kerne entfernen. Die Paprika dann mit dicken Lagen Küchenpapier gründlich ausdrücken.

2 Knoblauch schälen und grob hacken, Schafskäse zerbröseln.

1 Paprika grob zerkleinern, mit Käse und Knoblauch im Blitzhacker fein pürieren, herausnehmen. Die restlichen Paprika knapp 5 mm groß würfeln und unter das Püree mischen. Thymian abbrausen und trocken tupfen. 2 Zweige für die Garnitur beiseitelegen, von den übrigen die Blätter abzupfen, hacken und unter das Püree mischen.

3 Den Aufstrich mit wenig Salz (der Schafskäse ist schon salzig), reichlich Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Auf Broten anrichten und mit den übrigen Thymianzweigen garnieren. Der Aufstrich passt besonders gut zu gewaffelten Süßkartoffelscheiben, Weiße-Bohnen-Brötchen und Dinkel-Kartoffel-Brot.



Für 400 g • 15 Min. Zubereitung • Pro 100 g ca. 160 kcal, 5 g E, 10 g F, 12 g KH, 3 g BST

GRÜNER PAPRIKAAUFSTRICH

knackig und kräuterfrisch

2 kleine grüne Paprika
 ½ Bund Koriandergrün
 2 Stängel Minze
 2 Knoblauchzehen
 3 dünne Frühlingszwiebeln
 1 kleine grüne Chilischote
 (oder ½ große)
 1 Bio-Limette
 75 g Cashewmus (ersatzweise
 weißes Mandelmus)
 Salz
 schwarzer Pfeffer
 25 g Panko (asiat. Semmel-
 brösel)

- 1** Paprika dünn schälen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. 200 g Paprikafruchtfleisch abwiegen, abspülen und grob zerkleinern. Koriandergrün und Minze abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften hacken.
- 2** Alles mischen und im Blitzhacker in wenigen Intervallen in kleine Stücke hacken, jedoch nicht pürieren. Die Mischung in ein Sieb geben und überschüssige Flüssigkeit mit Küchenpapier herausdrücken.
- 3** Limette heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 3 TL Saft auspressen. Beides mit dem Cashewmus unter den Paprikamix rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Panko unterheben. Den Aufstrich auf Broten anrichten. Passt besonders gut zu Weiße-Bohnen-Brötchen, Dinkel-Kartoffel-Brot und Erbsen-Spinat-Brot.



TASTY TOPPINGS

von knusprig bis würzig



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 15 Min. Backen • Pro Portion ca. 130 kcal, 2 g E, 9 g F, 10 g KH, 0 g BST

CHILI-CROÛTONS

scharf und knusprig

3 Scheiben Toastbrot
(à ca. 40 g)
40 g Butter
¼ TL Cayennepfeffer
Salz

- 1** Den Backofen auf 130° Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden.
- 2** Butter in einer Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen. Cayennepfeffer und 1 gute Prise Salz einrühren. Die Butter vom Herd nehmen und die Brotwürfel darin wenden, bis sie rundum gleichmäßig mit der gewürzten Butter benetzt sind.
- 3** Die Brotwürfel auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in 12–15 Min. knusprig goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Croûtons passen gut zu Auberginen-Tomaten-Aufstrich, Erbsen-Avocado-Aufstrich und Kürbis-Feta-Aufstrich.



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 135 kcal, 3 g E, 12 g F, 4 g KH, 1 g BST

KNUSPERPANKO MIT PARMESAN

herzhaft und knusprig

20 g Pinienkerne
1 Bio-Zitrone
4 Stängel glatte Petersilie
15 g Parmesan (am Stück; mit
mikrobiellem Lab)
2 EL Olivenöl
20 g Panko (asiat. Semmel-
brösel)
Salz
schwarzer Pfeffer
Chiliflocken

- 1** Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 2 TL Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Parmesan reiben.
- 2** Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Panko-Brösel darin unter Rühren in ca. 2 Min. goldgelb rösten. Herausnehmen und mit Pinienkernen, Zitronenschale und Petersilie mischen. Den Parmesan unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
- 3** Das Topping passt besonders gut zu Auberginen-Tomaten-Aufstrich, Erbsen-Avocado-Aufstrich und Spargel-Kürbiskern-Aufstrich.



Für 4 Chips (à 15 g) • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 55 kcal, 5 g E, 4 g F, 0 g KH, 0 g BST

PARMESAN-CHILI-CHIPS

ein bisschen hot

60 g Parmesan (am Stück;
mit mikrobiellem Lab)
½ TL Chiliflocken

AUSSERDEM

Dessertring (8 cm Ø)

- 1** Parmesan fein reiben und mit den Chiliflocken mischen. Die Parmesanmischung in einer großen Pfanne mithilfe des Rings gleichmäßig zu vier Kreisen ausstreuen.
- 2** Die Pfanne bei großer Hitze heiß werden lassen. Sobald der Parmesan zu schmelzen beginnt, auf mittlere Hitze zurückschalten. Wenn die Chips an den Rändern bräunen, die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Erst danach die Chips vorsichtig lösen und auf Küchenpapier entfetten.
- 3** Die Chips nach Belieben ganz lassen oder in kleine Stücke brechen. Sie passen besonders gut zu Auberginen-Tomaten-Aufstrich, Rucola-Pistazien-Aufstrich und Spargel-Kürbiskern-Aufstrich.



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 75 kcal, 1 g E, 8 g F, 2 g KH, 1 g BST

SÜSSKARTOFFEL-CHIPS 🍃

knuspriges Vergnügen

1 schmale Süßkartoffel
(ca. 200 g)
4 TL Olivenöl
1 TL Ahornsirup
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz
schwarzer Pfeffer
Chiliflocken

*Auch zu gedämpf-
tem oder gegrilltem
Gemüse*

1 Den Backofen auf 160° Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffel gründlich waschen, abtrocknen und auf einer Mandoline in 1 mm dicke Scheiben hobeln. Öl, Ahornsirup und Paprikapulver in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Süßkartoffelscheiben darin wenden, bis sie rundum mit Würzöl benetzt sind.

2 Die Scheiben auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Wenden und 5–10 Min. weiterbacken, dabei gegen Ende der Backzeit darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Herausnehmen und auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchengitter ganz auskühlen lassen.

3 Die Chips passen besonders gut zu Möhrenaufstrich, Kürbis-Feta-Aufstrich und Rote-Bete-Aufstrich. Reste in einer Clipbox lagern.



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung • 12 Std. Marinieren • Pro Portion ca. 30 kcal, 1 g E, 0 g F, 6 g KH, 1 g BST

GEPICKELTE ROTE ZWIEBELN

gelingen leicht

200 g rote Zwiebeln
4 frische Lorbeerblätter (ersatzweise 2 getrocknete)
1 TL schwarze Pfefferkörner
150 ml Apfelessig
2 TL Salz
2 TL brauner Zucker

AUSSERDEM

Schraubglas (ca. 700 ml
Inhalt)

1 Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Lorbeerblätter abbrausen und trocken tupfen. Zwiebeln und Lorbeer in das saubere Schraubglas füllen.

2 Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Essig mit 150 ml Wasser, Salz, Zucker und Pfeffer aufkochen und über die Zwiebeln gießen. Das Glas verschließen und abkühlen lassen. Die Zwiebeln dann ca. 12 Std. (am besten über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

3 Die Zwiebeln passen besonders gut zu Kartoffelaufstrich, Bohnenpaste mit Nüssen und Rote-Bete-Aufstrich.



Für 4 Portionen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 160 kcal, 2 g E, 12 g F, 12 g KH, 2 g BST

HONIGZWIEBELN

aromatischer Genuss

500 g mittelgroße weiße
Zwiebeln
3 EL Rapsöl
2 EL Akazienhonig
Salz
schwarzer Pfeffer

*Vegan mit Agavendicksaft oder
Ahornsirup*

1 Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin bei kleiner Hitze 15–20 Min. unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie leicht gebräunt und weich sind. Honig zugeben und weiterbraten, bis die Zwiebeln karamellisiert sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann lauwarm oder vollständig abkühlen lassen.

2 Die Honigzwiebeln passen besonders gut zu Bohnenpaste mit Nüssen, Walnuss-Pilz-Aufstrich und Dattel-Chili-Hummus. In einer Clipbox im Kühlschrank gelagert, sind sie ca. 3 Tage haltbar.



Für 4 Portionen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 170 kcal, 5 g E, 8 g F, 17 g KH, 5 g BST

DATTEL-OLIVEN-TAPENADE

süßlich, salzig und würzig

20 g Pinienkerne
75 g Oliven (z. B. Kalamata)
25 g getrocknete Datteln
1 Knoblauchzehe
10 g Salzkapern
1 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
2 Spritzer Zitronensaft
Flockensalz (nach Belieben)

*Mit mehr Öl
als Dressing für
Tomatensalat*

- 1 Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Oliven entkernen und grob hacken. Datteln entsteinen und ebenfalls grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Kapern abbrausen und trocken tupfen.
- 2 Pinienkerne, Oliven, Datteln, Knoblauch und Kapern im Blitzhacker zerkleinern, sodass noch kleine Pinienkernstücke sichtbar sind. Olivenöl untermischen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Je nach Salzigkeit von Oliven und Kapern nach Belieben noch behutsam mit Flockensalz bestreuen.
- 3 Die Tapenade passt besonders gut zu Kürbis-Feta-Aufstrich, Dattel-Chili-Hummus, Feta-Paprika-Aufstrich.



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 75 kcal, 1 g E, 8 g F, 2 g KH, 1 g BST

KRÄUTER-RELISH

leicht und kräuterfrisch

10 Stängel Minze
10 Stängel Dill
10 Stängel Koriandergrün
(ersatzweise Petersilie)
2 dünne Frühlingszwiebeln
1 Bio-Limette
Flockensalz
schwarzer Pfeffer
Chiliflocken
2 EL Olivenöl

1 Minze, Dill und Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und insgesamt ca. 50 g Blätter abzupfen. Die Blätter nicht zu fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und hacken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 3–4 TL Saft auspressen.

2 Kräuter, Frühlingszwiebeln und Limettenschale locker mischen. Mit Limettensaft beträufeln, mit Flockensalz, Pfeffer und 1 guten Prise Chiliflocken würzen. Olivenöl untermischen und sofort servieren.

3 Das Relish passt besonders gut zu Blumenkohlaufstrich, Spargel-Kürbiskern-Aufstrich und grünem Paprikaaufstrich.



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 65 kcal, 4 g E, 5 g F, 1 g KH, 1 g BST

PARMESAN-HANF-GREMOLATA

würzig und nussig

1 Bund glatte Petersilie
25 g Parmesan (am Stück; mit
mikrobiellem Lab)
1 Bio-Zitrone
25 g geschälte Hanfsamen
Flockensalz
Chiliflocken

- 1** Petersilie waschen und gründlich trocken tupfen. Dann 20 g Blätter abzupfen und hacken. Parmesan reiben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 3 TL Schale abreiben.
- 2** Die Petersilie mit Parmesan, Zitronenschale, Hanfsamen und je 1 guten Prise Flockensalz und Chiliflocken locker mischen.
- 3** Die Gremolata passt besonders gut zu Linsen-Avocado-Aufstrich, Kürbis-Feta-Aufstrich und Dattel-Chili-Hummus.



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 40 kcal, 0 g E, 4 g F, 1 g KH, 0 g BST

SALZZITRONEN-GREMOLATA

marokkanisch inspiriert

1 Salzzitrone (aus dem Glas)
1 rote Chilischote
1 Bio-Zitrone
½ kleines Bund Basilikum
Flockensalz
1 EL Olivenöl

1 Das Fruchtfleisch aus der Salzzitrone schaben, die Schale trocken tupfen und in ca. 2 mm große Würfel schneiden. Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften ebenfalls ca. 2 mm groß würfeln. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken.

2 Alles miteinander vermischen und mit Flockensalz bestreuen. Erst unmittelbar vor der Verwendung das Olivenöl untermischen.

3 Die Gremolata passt besonders gut zu Auberginen-Tomaten-Aufstrich, Spargel-Kürbiskern-Aufstrich und Feta-Paprika-Aufstrich.



Für 4 Portionen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 135 kcal, 4 g E, 13 g F, 2 g KH, 1 g BST

RUCOLA-PISTAZIEN-PESTO

Klassiker neu interpretiert

30 g Rucola
1 Knoblauchzehe
25 g Parmesan (am Stück; mit
mikrobiellem Lab)
1 Bio-Zitrone
30 g Pistazienkerne (geröstet
und gesalzen)
2 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

*Passt auch zu
grünem Gemüse
und Pasta.*

- 1** Rucola verlesen, abbrausen, trocken tupfen und samt Stielen grob hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan reiben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, 2 TL Schale abreiben und 1 TL Saft auspressen.
- 2** Rucola, Knoblauch und Pistazien im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern. Zuerst das Olivenöl, dann den Parmesan untermischen. Herausnehmen und mit Zitronenschale, einigen Spritzern Zitronensaft, wenig Salz und reichlich Pfeffer würzen.
- 3** Das Pesto passt besonders gut zu Erbsen-Avocado-Aufstrich, Rucola-Pistazien-Aufstrich und Sellerie-Tahin-Aufstrich.



Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 130 kcal, 3 g E, 12 g F, 3 g KH, 3 g BST

DUKKAH

sorgt für einen Hauch Orient

40 g geschälter Sesam
1 EL Koriandersamen
1 TL Fenchelsamen (ersatzweise Anissamen)
40 g Haselnusskerne (geröstet und geschält; aus dem Backregal)
1 TL getrockneter Thymian
¼ TL Ceylon-Zimtpulver

- 1** Sesam, Koriander- und Fenchelsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter häufigem Rühren 3–4 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
- 2** Die Mischung dann mit den Haselnüssen im Blitzhacker nicht zu fein hacken. Herausnehmen, Thymian und Zimt unterrühren.
- 3** Das Topping passt besonders gut zu Blumenkohlaufstrich, Sellerie-Tahin-Aufstrich und Dattel-Chili-Hummus.

REGISTER

Vegane Rezepte, die im Buch mit einem 🌱 gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

A

Auberginen-Tomaten-Aufstrich 26

Avocado

Erbsen-Avocado-Aufstrich 33
Linsen-Avocado-Aufstrich 32

B

Blumenkohlaufstrich 34

Bohnen

Bohnenpaste mit Nüssen 31
Bohnen-Roggen-Brot, schwarzes 23
Weiße-Bohnen-Brötchen 11

C

Cashewmus

Möhrenaufstrich 29
Paprikaaufstrich, grüner 45
Chili-Croûtons 48

D

Datteln

Dattel-Chili-Hummus 42
Dattel-Oliven-Tapenade 54

Dinkelmehl

Bohnen-Roggen-Brot, schwarzes 23
Dinkel-Kartoffel-Brot 15

Kürbisbrot 08
Steinpilzbrot 19
Dukkah 59

E

Erbsen

Erbsen-Avocado-Aufstrich 33
Erbsen-Spinat-Brot 20

F

Feta-Paprika-Aufstrich 44

Frischkäse

Erbsen-Avocado-Aufstrich 33
Rucola-Pistazien-Aufstrich 35
Sellerie-Tahin-Aufstrich 39
Walnuss-Pilz-Aufstrich 41

H

Hanfsamen

Parmesan-Hanf-Gremolata 56
Rucola-Pistazien-Aufstrich 35

Haselnüsse: Dukkah 59

Honigzwiebeln 53

K

Kartoffeln

Dinkel-Kartoffel-Brot 15
Kartoffelaufstrich 28

Kichererbsen: Dattel-Chili-Hummus 42

Knusperpanko mit Parmesan 49

Kräuter-Relish 55

Kürbis

Kürbisbrot 08
Kürbis-Feta-Aufstrich 38
Kürbiskerne: Spargel-Kürbiskern-Aufstrich 36

L

Leinsamen

Bohnen-Roggen-Brot, schwarzes 23
Möhrenbrot mit Leinsamen 12
Linsen-Avocado-Aufstrich 32

M

Mandelmehl: Möhrenbrot mit Leinsamen 12

Mandelmus: Kürbis-Feta-Aufstrich 38

Meerrettich

Blumenkohlaufstrich 34
Rote-Bete-Aufstrich 40

Möhren

Möhrenaufstrich 29
Möhrenbrot mit Leinsamen 12

O

Oliven: Dattel-Oliven-Tapenade 54

P

Paprika

Feta-Paprika-Aufstrich 44
Paprikaaufstrich, grüner 45

Parmesan

Knusperpanko mit Parmesan 49
Parmesan-Chili-Chips 50

Parmesan-Hanf-Gremolata 56
 Rucola-Pistazien-Pesto 58
Pekannüsse
 Blumenkohlaufstrich 34
 Rote-Bete-Brot mit Pekannüssen 16
Pilze
 Steinpilzbrot 19
 Walnuss-Pilz-Aufstrich 41
Pinienkerne
 Dattel-Oliven-Tapenade 54
 Knusperpanko mit Parmesan 49
 Rucola-Pistazien-Pesto 58
Pistazien
 Rucola-Pistazien-Aufstrich 35
 Rucola-Pistazien-Pesto 58

Q

Quark: Möhrenbrot mit Leinsamen 12

R

Roggenmehl
 Bohnen-Roggen-Brot, schwarzes 23
 Rote-Bete-Brot mit Pekannüssen 16
Rote Bete
 Rote-Bete-Aufstrich 40
 Rote-Bete-Brot mit Pekannüssen 16
 Rote Zwiebeln, gepickelte 52
Rucola
 Rucola-Pistazien-Aufstrich 35
 Rucola-Pistazien-Pesto 58

S

Salzitronen-Gremolata 57
Schafskäse
 Feta-Paprika-Aufstrich 44
 Kürbis-Feta-Aufstrich 38
 Sellerie-Tahin-Aufstrich 39
Sesam: Dukkah 59
Sonnenblumenkerne: Möhrenbrot mit Leinsamen 12
 Spargel-Kürbiskern-Aufstrich 36
Spinat: Erbsen-Spinat-Brot 20
 Steinpilzbrot 19
Süßkartoffeln
 Süßkartoffel-Chips 51
 Süßkartoffelscheiben, gewaffelte 05

T

Tahin
 Dattel-Chili-Hummus 42
 Sellerie-Tahin-Aufstrich 39
Tomaten: Auberginen-Tomaten-Aufstrich 26

V

Vollkornmehl
 Bohnen-Roggen-Brot, schwarzes 23
 Erbsen-Spinat-Brot 20
 Rote-Bete-Brot mit Pekannüssen 16

W

Walnüsse
 Bohnenpaste mit Nüssen 31
 Walnuss-Pilz-Aufstrich 41

Weißer-Bohnen-Brötchen 11
Weizenmehl
 Erbsen-Spinat-Brot 20
 Rote-Bete-Brot mit Pekannüssen 16
 Steinpilzbrot 19
 Weißer-Bohnen-Brötchen 11

Z

Ziegenfrischkäse
 Linsen-Avocado-Aufstrich 32
 Spargel-Kürbiskern-Aufstrich 36
Zwiebeln
 Honigzwiebeln 53
 Rote Zwiebeln, gepickelte 52

Abkürzungsverzeichnis:

BST = Ballaststoffe
 E = Eiweiß
 EL = Esslöffel (gestrichen)
 F = Fett
 kcal = Kilokalorien
 KH = Kohlenhydrate
 Msp. = Messerspitze
 Pck. = Päckchen
 TK = Tiefkühl
 TL = Teelöffel (gestrichen)
 Ø = Durchmesser

GU

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege
Projektleitung: Elke Sieferer
Lektorat: Petra Teetz
Korrektur: Jutta Weikmann
Cover: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München
Layout: independent Medien-Design, München
Fotografie: Maria Grossmann (Fotografin) und Julia Luck (Foodstylistin)
Satz: Eberl & Kösel Studio GmbH
Herstellung: Mendy Willerich
Reproduktion: medienprinzen GmbH, München
Druck & Bindung: Firmengruppe Appl, aprinta GmbH, Wemding

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG in der
 Verlagsgruppe HarperCollins
 Deutschland GmbH
 Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

1. Auflage 2026,
 ISBN: 978-3-7589-0193-5

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.



WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf
 wartest du?
 Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



© Bernhard Heuback

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Perfekt für alle, die Brot lieben und es üppig, kreativ und voller Geschmack genießen möchten – mit Gemüse als farbenreichem Herzstück.

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

WELCHES REZEPT BRAUCHST DU GERADE?

Du hast die Wahl:

- Veggie-Trends?
- Familienküche?
- Partyalarm?
- gesunde Küche?
- Drinks mit und ohne Alkohol?
- Backen?
- Genießerküche?
- und vieles mehr ...

Scanne jetzt und finde genau das,
was du suchst.



GU Küchenratgeber – Kochen, wie es zu dir passt.

GU



Die Autorin

Bettina Matthaedi

Bettina Matthaedi beschäftigt sich schon seit Jahrzehnten mit gutem Essen. Als mehrfach ausgezeichnete Buchautorin schreibt und entwickelt die Hamburgerin Kochbücher mit Schwerpunkt auf gesunden, leichten und dennoch raffinierten Rezepten. Dabei spielt stets Gemüse die Hauptrolle, das sie gekonnt mit Gewürzen und Kräutern kombiniert. Für GU schrieb sie unter anderem die Titel »Gemüse kann auch anders« und »Curry-Werkstatt«.



Die Fotografin

Maria Grossmann

Seit Jahren fotografiert und stylt Maria Grossmann für nationale und internationale Verlage und unterschiedliche Magazine. Nicht nur Food-, auch Stilllife- und Interieurfotografie gehören zu ihren Schwerpunkten. Ihre Leidenschaft gilt schöner Keramik, denn ein gutes Foodfoto beginnt mit dem richtigen Teller. Maria Grossmann lebt und arbeitet in Hamburg und Berlin. Die Fotos für »Brot liebt Gemüse« entstanden in Zusammenarbeit mit der Foodstylistin Julia Luck.



BROTZEIT NEU GEDACHT!

Kreative Rezepte für bunte, saftige Gemüsebrote, würzige Aufstriche aus Gemüse und proteinreichen Hülsenfrüchten sowie vielfältige Toppings – für grenzenlose Kombinationsmöglichkeiten.

Mit zahlreichen Tipps, wie sich die Brote, Aufstriche und Toppings perfekt miteinander kombinieren lassen, entstehen immer wieder neue Kreationen für zu Hause oder zum Mitnehmen ins Büro oder in die Schule.

Veggies im und auf dem Brot – herzhaft und unwiderstehlich.

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0193-5

