
Beliebt und bewährt

Rezepte sind für ca. 4 Personen berechnet

Kräutertopfen

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten) |
|---------|--|---|
| 25 dag | Topfen | mit Butter, Sauerrahm in einer Schüssel verrühren |
| 5 dag | Butter, weich | |
| 1 EL | Sauerrahm | |
| 1 kl. | Zwiebel | fein hacken |
| 1 | Knoblauchzehe | durch die Knoblauchpresse drücken |
| 5 dag | gem. Kräuter (Petersilie, Dill, Kerbel Estragon, Minze, Kresse) | waschen, entstielen, fein hacken und unterrühren |
| 1 Msp. | gem. Kümmel | |
| | Salz | |
| | Pfeffer | Kräutertopfen pikant abschmecken |

Tipp:

- Passt gut zu Vollkornbrot und Bauernbrot
- frische Kräuter verwenden

Champignonaufstrich

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 25 Minuten) |
|---------|--|--|
| 10 dag | Champignons | putzen und fein hacken |
| 1 | Zwiebel | klein hacken |
| 2 dag | Butter | zerlassen und Zw. Anrösten, Champignons dazugeben und dünsten bis die Flüssigkeit verdunstet ist |
| 20 dag | Gervais | zerdrücken und mit dem restlichen Zutaten vermengen |
| | Knoblauch, Salz, Petersilie, Pfeffer | würzen und gut abschmecken |

Liptauer

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten) |
|---------|-----------------------------------|--|
| 1 | Zwiebel | fein hacken |
| 1 Bund | Schnittlauch | waschen, trockenschwenken und in feine Röllchen schneiden |
| 1 TL | Kapern | abtropfen lassen und fein hacken |
| 1 | Sardellenfilett (aus dem Glas) | |
| 25 dag | Sahnetopfen (40 % Fett) | in einer Schüssel miteinander verrühren, Zw., Schnittlauch, Kapern, Sardellenfilett unterrühren |
| 5 dag | weiche Butter | |
| 1 TL | scharfer Senf | |
| 1 EL | edelsüßes Paprikapulver | pikant würzen Liptauer auf einem Teller kegelförmig anrichten und mit einer Messerspitze ein dekoratives Muster eindrücken. |
| ½ TL | gem. Kümmel | |
| | Salz | |
| 1 TL | edelsüßes Paprikapulver | zum Bestreuen |

Tipp:

- ca. 1 Stunde vor dem Servieren zubereiten
- passt gut zu Vollkornbrot

Bunter Schinkenaufstrich

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 20 Minuten) |
|---------|--------------------|-------------------------------------|
| 5 dag | Butter | flaumig rühren |
| 25 dag | Magertopfen | gut verrühren |
| 2 EL | Sauerrahm | |
| 5 dag | grüner Paprika | feinwürfelig schneiden |
| 5 dag | roter Paprika | |
| 1 | Ei, hartgekocht | |
| 3 | Essiggurken | |
| 10 dag | Schinken | |
| | Salz, Pfeffer | alle Zutaten verrühren, abschmecken |

Aus Nachbars Küche

Ungarischer Paprikakäse

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten) |
|----------------|--------------------------------------|--|
| je 1 kleine | grüne gelbe rote Paprikaschote | gründlich waschen, trockentupfen, von den Stielansätzen, weißen Rippen und Kernen befreien und in sehr kleine Würfel schneiden |
| 1 | Zwiebel | fein hacken |
| 1 Bund | Schnittlauch | waschen, trockenschwenken und in feine Röllchen schneiden |
| 10 dag } | ungarischer Schafkäse | miteinander verrühren Paprika, Zw und Schnittlauch beimengen |
| 2 EL | Sauerrahm | |
| 2 } | Knoblauchzehen | zerdrücken |
| | Salz | würzen und gut abschmecken |
| | weißer Pfeffer | |

Tipp:

- Statt Schafkäse kann auch ein anderer Weichkäse verwendet werden
- Passt gut zu allen dunklen Brotsorten

Griechischer Schafkäse

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 20 Minuten) |
|------------|-----------------------|---|
| 5 dag | weiche Butter | schaumig rühren |
| 20 dag | Schafkäse (Feta) | durch einen Sieb streichen |
| 8 dag | schwarze Oliven | waschen und entsteinen, 2/3 fein hacken Rest halbieren und Aufstrich damit garnieren |
| 1 | rote Pfefferschote | waschen, längs halbieren, vom Stielansatz und den Kernen befreien, klein würfeln |
| 1 Zweig | frischer Thymian | waschen und trockenschwenken |
| 1 Zweig | frischer Rosmarin | waschen und trockenschwenken Kräuter unter die Creme mengen |
| 1 | Knoblauchzehe | zerdrücken und untermengen |
| 2 EL | Obers | steif schlagen und unterziehen Creme mit Olivenhälften garniert servieren |

Tipp:

- passt gut zu Vollkornbrot oder Knäckebrot

Italienische Petersilienpaste

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 30 Minuten) |
|----------------|-----------------------------|---|
| 10 dag | Pinienkerne | in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldgelb sind, auskühlen lassen und fein mahlen |
| 2 Bund | Petersilie | waschen, trockenschwenken, von den groben Stielen befreien und fein hacken |
| 2 | Knoblauchzehen | hacken |
| 3 EL | Parmesan | frisch reiben |
| 3 EL | kaltgepresstes Olivenöl | Paste muss gut streichfähig werden |
| 1 EL | Zitronensaft | alle Zutaten miteinander vermengen und durchmischen, ev. kurz pürieren und pikant abschmecken |
| | Salz | |
| | weißer Pfeffer, frisch gem. | |

Tipp:

- Parmesan frisch reiben
- Im Kühlschrank in einem geschlossenen Gefäß hält die Paste 2 Wochen
- Statt Petersilie kann auch Basilikum verwendet werden
- Passt gut zu Weißbrot und Toastbrot

Sardellencreme aus der Provence

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 20 Minuten) |
|----------------|-------------------------|--|
| 3 | Sardellenfilets | kalt abspülen und trockentupfen, fein hacken |
| 5 dag | schwarze Oliven | entsteinen, fein hacken |
| 15 dag | Thunfisch | abtropfen lassen, fein hacken |
| 2 EL | Kapern | abtropfen lassen, fein hacken |
| 1 | Knoblauchzehe | fein hacken |
| 2 EL | kaltgepresstes Olivenöl | alle Zutaten vermengen und in einer Schüssel mit dem Mixer gut unter Zugabe von Olivenöl pürieren bis die Masse streichfähig ist |
| | schwarzer Pfeffer | abschmecken |
| | zum Garnieren | |
| 1 kleine | Tomate | waschen und in dünne Scheiben schneiden |
| ½ Bund | krause Petersilie | waschen und in kleine Sträußchen teilen und Creme damit garnieren |

Tipp:

- passt gut zu Baguette

Lachsaufstrich

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 20 Minuten) |
|----------------|------------------|---|
| 30 dag | rohes Lachsfilet | kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen; ev. Gräten entfernen und würfelig schneiden |
| 1 | Zwiebel | fein hacken |
| | Petersilie | waschen, entstielen und fein hacken |
| | Dill | waschen und fein schneiden |
| | Schnittlauch | fein schneiden |
| 1 EL | Maiskeimöl | alle Zutaten vermengen und pikant abschmecken mit etwas Dill garnieren |
| 1 EL | Zitronensaft | |
| 2 EL | Crème fraîche | |
| | Salz Pfeffer | |

Tipp:

- Gräten lassen sich gut mit einer Pinzette entfernen
- passt gut zu Schwarzbrot oder Vollkornbrot

Englischer Orangenaufstrich (für 10 Personen)

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 30 Minuten) |
|----------------|----------------------|--|
| 2 mittelgroße | unbehandelte Orangen | gründlich mit heißem Wasser waschen, trockentupfen und die Schale abreiben und die Orangen auspressen |
| 3 | Eier | in einem Topf verquirlen |
| 8 dag | Butter | mit Zucker, Orangensaft und die Orangenschale dazurühren Den Topf auf den Herd in einen größeren Topf mit kochendem Wasser stellen |
| 12 dag | Zucker | |
| | | Die Orangenmasse etwa 15 Minuten im Wasserbad rühren, bis sie dickflüssig geworden ist. Den Aufstrich etwas abkühlen lassen, dann durch ein Sieb streichen |
| | | Den Orangenaufstrich ausgekühlt servieren |

Tipp:

- passt gut zu gebutterten Toastbrot oder frischen Brötchen
- hält im Kühlschrank bis zu einer Woche
- statt der 2 Orangen können auch 3 unbehandelte Zitronen verwendet werden
- vor dem Abreiben von Zitruschalen ein Stück Pergamentpapier auf die Reibe. Zitronen- und Orangenschalenraspeln lassen sich leicht vom Papier klopfen und die Reibe bleibt sauber

Vollwertig und köstlich

Brennnessel - Frischkäse

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten) |
|----------------|-----------------------|--|
| 10 dag | junge Brennnesseln | in einem großen Sieb kurz durch das kochende Wasser tauchen, kalt abschrecken, abtrocknen lassen, entstielen und fein hacken |
| 20 dag | Doppelrahm-Frischkäse | mit Sauerrahm verrühren, alle Zutaten untermengen |
| 2 EL | Sauerrahm | |
| 1 | Knoblauchzehe | |
| 1 EL | Zitronensaft | |
| | Salz Pfeffer, weiß | pikant abschmecken |

Tipp:

- statt Brennnesseln kann man auch Bärlauch verwenden (3 dag Bärlauchblätter, waschen und fein hacken)
- passt gut zu Vollkornbrot und Roggenbrot

Sellerie - Nuss - Creme

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten) |
|----------------|----------------------------|--|
| 8 dag | Walnusskerne | fein mahlen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen auf einem Teller auskühlen lassen |
| 15 dag | Sellerieknolle | schälen, fein raspeln und sofort mit |
| 1 EL | Zitronensaft | beträufeln damit sie weiß bleibt |
| 20 dag | Mascarpone | alle Zutaten vermengen |
| | Salz Pfeffer, weiß | pikant abschmecken |
| | zum Garnieren | |
| | Petersilie Walnusskerne | waschen und in kleine Sträußchen teilen |

Tipp:

- statt Mascarpone kann man auch Doppelrahm-Frischkäse
- passt gut zu Vollkornbrot oder Vollkorntoastbrot

Zucchini creme

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 45 Minuten) |
|----------------|--|---|
| 30 dag | junge Zucchini | waschen, putzen, fein raspeln, leicht salzen und etwa 5 Minuten ruhen lassen und in einem Tuch portionsweise ausdrücken |
| | Salz | |
| 1 | Zwiebel | fein hacken |
| 2 | Knoblauchzehen | fein hacken |
| 2 | Eier | 10 Minuten hart kochen, kalt abschrecken, schälen und würfeln |
| 2 EL | kaltgepresstes Olivenöl | erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig braten, Zucchini hinzufügen und so lange dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist |
| | Petersilie | fein hacken und untermengen |
| 2 EL | Crème fraîche | zufügen |
| 1 EL | Zitronensaft | pikant abschmecken |
| | Cayennepfeffer schwarzer Pfeffer | |
| | zum Garnieren | |
| 1 TL | edelsüßes Paprikapulver Petersilie | bestreuen |

Tipp:

- passt gut zu Vollkornbrot

Karotten - Apfel - Aufstrich

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 20 Minuten) |
|----------------|---------------------|--|
| 15 dag | Karotten | waschen, dünn schälen und fein raspeln |
| 15 dag | Äpfel, säuerlich | schälen und fein raspeln und sofort mit |
| 1 EL | Zitronensaft | beträufeln damit die Apfelraspeln sich nicht verfärben |
| 10 dag | Magertopfen | |
| 2 EL | Crème fraîche | mit Magertopfen verrühren und die Raspeln hinzufügen |
| | Salz Pfeffer | pikant abschmecken |
| | zum Garnieren | |
| | Petersilie | waschen, entstielen und fein hacken |

Tipp:

- passt gut zu Vollkornbrot

Grünkernaufstrich

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 1 Stunde) |
|----------------|-----------------|--|
| 20 dag | Grünkernschrot | in der Gemüsebrühe bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Grünkern erst zugedeckt etwa 20 Minuten ausquellen und dann auskühlen lassen |
| ½ l | Gemüsebrühe | |
| 1 | Zwiebel | fein hacken |
| 1 | Knoblauchzehe | |
| 5 dag | Butter | in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten, auskühlen lassen |
| einige Blätter | frischer Salbei | Kräuter waschen, trockenschwenken und fein hacken |
| | Petersilie | |
| ½ TL | Majoran | alle Zutaten vermengen und pikant abschmecken |
| | Pfeffer Salz | |

Tipp:

- passt gut zu getoastetem Weizenvollkornbrot
- halt 2 bis 3 Tage im Kühlschrank

Käse – Nuss – Creme

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten) |
|--------------|--------------------------|---|
| 5 dag | Walnusskerne | fein mahlen und in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, auf einem Teller auskühlen lassen |
| 12 dag | Chester oder alter Gouda | fein reiben und in einer Schüssel mit den gemahlene Nüssen vermischen |
| 12 dag | Edamer | |
| 10 dag | Sahne | halbsteif schlagen und unterziehen |
| | Salz Pfeffer | pikant abschmecken |
| | zum Garnieren | |
| | Petersilie | waschen und in kleine Sträußchen teilen |
| einige halbe | Walnusskerne | |

Tipp:

- Vollkorntoastbrot oder Weizenkeimbrotchen

Frischkäse mit Sonnenblumenkernen

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 10 Minuten) |
|---------|-----------------------|--|
| 10 dag | Sonnenblumenkerne | in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten bis sie goldgelb sind, dann auf einem Teller auskühlen lassen ca. $\frac{3}{4}$ der Kerne mit einem Messer zerkleinern |
| 1 Zweig | frischer Thymian | waschen, abtrocknen lassen, Blätter fein hacken |
| 25 dag | Doppelrahm-Frischkäse | mit Crème fraiche vermischen |
| 3 EL | Crème fraiche | |
| 2 | Knoblauchzehen | zerdrücken |
| | Meersalz Pfeffer | alle Zutaten gut vermengen, pikant abschmecken und mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen |

Tipp:

- Sonnenblumenkerne können auch durch Pinienkerne oder Kürbiskerne ersetzt werden

Marillenaufstrich

| Zutaten | | Zubereitung (Dauer ca. 30 Minuten) |
|-----------------|--------------------------------------|---|
| 20 dag | getrocknete, ungeschwefelte Marillen | in heißem Wasser waschen, dann grob zerhacken |
| $\frac{1}{4}$ l | ungesüßter Apfelsaft | mit Marillen und Piment in einem Topf langsam zum Kochen bringen. ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist |
| | gem. Piment | |
| 1 EL | Zitronensaft | zufügen und pürieren, |
| 2 EL | flüssiger Honig | dazugeben und den Aufstrich auskühlen lassen |

Tipp:

- hält im Kühlschrank ca. 1 Woche