

## *Linsenaufstrich*

### Zutaten:

100g gekochte Linsen  
¼ Teel Cumin  
4 Eßl Olivenöl  
1 Bund Schnittlauch  
1 Teel Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Sojasoße  
1 Bund Petersilie

### Verarbeitung:

Die Linsen pürieren, mit dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch, Olivenöl und Zitronensaft vermischen und mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Die Petersilie waschen, klein schneiden und unterheben

## *Auberginen Sesam Paste*

2 Auberginen  
50 g Sesampaste (Tahini)  
½ Teel Cumin  
3 Knoblauchzehen  
2 Eßl Olivenöl  
3 Eßl Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
etwas Petersilie

den Knoblauch schälen und mit dem Salz fein zerstoßen. Kleine Löcher rundherum in die Auberginen einstechen, im Backofen auf einem Rost 20-35 min grillen. Dabei alle 10 min wenden. Nach dem Abkühlen den Stilanatz und die verkohlte Schale entfernen und das Auberginenfleisch mit Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, Cumin pürieren, mit Gewürzen abschmecken und mit Öl und Petersilie hübsch machen

## *Kichererbsenaufstrich*

### Material:

1 Dose (225g) Kicherbsen  
¼ Bund Petersilie  
6 Eßl Olivenöl  
6 Eßl Dosenflüssigkeit  
2-3 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer  
2 Eßl Creme fraiche

### Verarbeitung:

Die Kichererbsen abgießen und die Dosenflüssigkeit auffangen. Die Kichererbsen mit dem Öl, der Flüssigkeit, der klein geschnittenen Petersilie und Knoblauch mixen und mit Salz, Pfeffer und Creme Fraiche abschmecken.

## *Johannisbeerbutter*

125g Sauerrahmbutter  
100g rote u. schwarze Johannisbeeren  
3 Wacholderbeeren  
½ Teel Senfsamen  
1 Priesse schwarzer Pfeffer  
1 Priesse Salz  
1 Eßl brauner Zucker

Die weiche Butter mit einem Schneebesen o.ä. schaumig schlagen. Die Johannisbeeren waschen, abtropf-en und entstielen. Die Wacholder-beeren, Senfsamen und Pfeffer im Mörser zerkleinern. Die Beeren dann zusammen mit den Gewürzen und dem Zucker unter Rühren ca 8 min kochen. Den Sirup anschließend etwas abkühlen lassen und dann mit der Butter zusammenrühren

## *Obatzda*

Einkaufsliste:

600g Brie  
60 g Butter  
2 mittlere Zwiebeln  
2 Teel Rosenpaprika  
2 Teel Harissa  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Petersilie

Und das ganze:

Den Käse zusammen mit der Butter und den feingeschnittenen Zwiebeln zerdrücken.  
Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprika und Harissa. Die gehackte Petersilie in die Käsemasse mischen und fürs Auge darauf verteilen

## *Zwiebel Minz Aufstrich*

Material:

125 g Butter  
5 Frühlingszwiebeln  
10 Minzestängel  
1 Teel Paprikapulver  
½ Teel Cumin  
Salz, Pfeffer

Verarbeitung:

Die weiche Butter mit einem Schneebesen o.ä. schaumig schlagen. Frühlingszwiebeln und Minze waschen. Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden; die Minzeblätter abzupfen und fein schneiden. Die Kräuter mit der Butter mischen und mit den Gewürzen abschmecken

## *Kürbiskernaufstrich*

100 g weiche Butter  
60 g weichen Camembert  
1 EL Kürbiskerne  
20 ml Kürbiskernöl  
½ Zwiebel  
Kräutersalz

Die weiche Butter schaumig rühren, anschließend das Kürbiskernöl dazu geben und nochmals einige Minuten die Masse gut durchrühren. Dann den zerdrückten Camembert, die kleingehackte Zwiebel und die gemahlene Kürbiskerne dazu und rühren, bis das Ganze eine schöne Konsistenz hat. Zum Schluß abschmecken mit Kräutersalz.

## *Paprikamandelmus*

Schrankinhalt?

2 rote Paprika  
3 Knoblauchzehen  
50 g gemahlene Mandeln  
3 Eßl Öl  
Salz und Pfeffer

So kann's gemacht werden:

Erst Paprika und Knoblauch unbearbeitet, halb mit Wasser bedeckt 15-20 min kochen bis sie sehr weich sind. Dann die Kerne und Stiele der Paprika und die Schale vom Knoblauch entfernen. Zusammen mit den Mandeln und dem Öl pürieren und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken

## *Oliven plus Tomaten*

2 Fleischtomaten  
100 g Cocktailtomaten  
½ Teel Salz  
2 Knoblauchzehen  
2 Eßl Olivenöl  
200 g schwarze Oliven  
1 Eßl Thymian  
2 Eßl gehackte Petersilie

Die Fleischtomaten entkernen, klein schneiden und mit den Cocktailtomaten und dem Salz vermischen. Den Knoblauch in dem Olivenöl andünsten, Oliven und Thymian dazugeben und weitere 5 min dünsten. Die Tomaten dazugeben und noch mal 10 min kochen lassen. Dann mit Pfeffer würzen und die Petersilie nach dem Abkühlen untermischen

## ***Harissa-Paste***

100 g mittelscharfe rote getrocknete  
Chillischoten  
200 Olivenöl  
10 geschälte Knoblauchzehen  
2 Eßl Kreuzkümmel  
1 Eßl Koriander  
2 TL Kümmel  
Saft von 2 Limetten  
Je 1 Bund  
Minze, Koriander und Petersilie  
4 TL Salz

Die getrockneten Chillies 30 min in  
heißem Wasser einweichen, das Wasser  
abgießen und die Chillies mit den  
restlichen Zutaten im Mixer zu einer  
Paste verarbeiten. Auf Gefäße verteilen  
und mit etwas Olivenöl beträufeln.  
(Hält sich 4 Wochen im Kühlschrank)

## ***Merrettich Preiselbeer Aufstrich***

Schrankinhalt?

8 EL Meerrettich (Sahnemeerrettich)  
6 EL Konfitüre von Preiselbeeren  
2 EL Zitronensaft  
200 g Frischkäse,  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Zitrone(n) - Schale, abgerieben  
1 Eßl Worcestersauce

Bauanleitung:

Alles zusammenmischen. Mit Salz,  
Pfeffer und Worcestersauce nach Bedarf  
abschmecken

## ***KäseAufstrich mit Birne und Walnüssen***

200 g Doppelrahmfrischkäse  
100 g weicher Blauschimmel- käse  
(z.B. Gorgonzola)  
1 reife Birne  
50 g gehackte Walnüsse  
Salz und Pfeffer

Blauschimmelkäse mit der Gabel in einer  
Schüssel zerdrücken. Mit dem  
Doppelrahmfrischkäse vermengen. Die  
Birne schälen, das Kerngehäuse  
entfernen, fein würfeln. Zusammen mit  
den gehackten Nüssen unter die Creme  
rühren.  
Mit Pfeffer und Salz abschmecken.