

Hier und heute



Vier Brotaufstrich-Varianten

Ob Brot, Baguette oder im Wrap – richtig lecker, wird es erst mit dem passenden Aufstrich. Ernährungsexpertin Anja Tanas präsentiert vier leckere Varianten: Käseaufstrich, Basilikum-Tomate, Rote-Bete-Hummus und Paprika-Chili. Dick auftragen erlaubt!

Käseaufstrich

von Anja Tanas für 3 bis 4 Portionen

Zutaten für den Käseaufstrich

- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Öl
- 3 EL Pils bzw. Helles
- 4 Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 80 g Sauermilchkäse (Reife bzw. Schärfe nach Belieben)
- 80 g Camembert (Reife bzw. Schärfe nach Belieben)
- 120 g Frischkäse, Rahmstufe
- ½ TL Kümmel (gemahlen)
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 2 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in Öl anrösten. Mit Bier ablöschen, kurz aufkochen und dann abkühlen lassen.

Radieschen und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Stückchen schneiden. Camembert und Sauermilchkäse fein würfeln und mit dem Frischkäse vermischen. Bier-Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Radieschen unterziehen und alles mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Schmeckt z. B. zu Laugengebäck – mit frisch gehackten Kräutern und ein paar Radieschenscheiben garniert. Und die Paste auch auf gesundem Vollkornbrot!

Rote-Bete-Hummus

von Anja Tanas für ca. 4 Portionen

Zutaten für den Rote-Bete-Hummus

- 8 Walnusskerne
- 200 g Rote Bete, gekocht
- 100 g gekochte Kichererbsen (z. B. aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL natives Olivenöl
- 3 EL Rote-Bete-Saft
- ½ Zitrone, frisch gepresst
- 1 TL Honig
- ½ TL Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Salz

Hier und heute



- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 0,5 TL Cayennepfeffer oder Paprika scharf, gemahlen
- 4 Zweige glatte Petersilie oder Koriander

Zubereitung

Walnusskerne kurz rösten. Rote Bete etwas kleinschneiden und mit den Kichererbsen und der geschälten Knoblauchzehe, Öl, Rote-Bete-Saft sowie den Walnüssen in einen Standmixer geben und glatt pürieren. Ggf. etwas mehr Rote-Bete-Saft zufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Mit Zitronensaft, Honig und den Gewürzen individuell abschmecken.

Petersilie bzw. Koriander waschen, trockenschütteln, grob hacken und unterziehen. Paste in eine Schüssel geben und mit ein paar Kichererbsen, Zitronenzeste und Kräutern garnieren.

Tipp: Schmeckt z.B. zu knusprigem Baguette oder im Wrap.

Paprika-Chili

von Anja Tanas für ca. 4 Portionen

Zutaten für das Fleisch

- 2 mittelgroße Paprikaschoten
- 100 g Feta
- 30 g Cashewkerne, geröstet und gesalzen
- 2 EL Saure Sahne
- 1 TL Honig
- 1 TL Chili-Flocken
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen. Paprikaschoten halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen, Haut einritzen und die Hälften mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen ca. 20 Min. garen, in den letzten 5 Minuten die Grillfunktion aktivieren, sodass die Haut verbrennt. Dann herausnehmen, mit einem feuchten Küchenkrepp oder Küchentuch abdecken und abkühlen lassen.

Die Haut der abgekühlten Paprika abziehen, Fruchtfleisch in den Mixer geben. Feta, Cashews, Paprika, Saure Sahne und Honig im Mixer pürieren. Paste mit den Gewürzen abschmecken, abfüllen und mit Cashews, ein paar Feta-Würfeln und Chili-Flocken garnieren.

Tipp: Schmeckt z. B. zu frischem Fladenbrot.

Basilikum-Tomate

von Anja Tanas für ca. 4 Portionen

Zutaten für das Fleisch

Hier und heute



- 150 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
- 2 EL Einlegeöl der Tomaten
- 2 EL Tomatenmark 2-fach konz.
- 200 g Frischkäse
- 4 EL Naturjoghurt
- 5 Zweige Basilikum
- 50 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Paste abfüllen und mit Basilikumblättchen und ein paar Feta-Würfeln garnieren.

Tipp: Schmeckt z.B. zu Ciabatta oder Grissini.