

Vegane Brotaufstriche

Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. **(Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz, siehe Punkt 2)**

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle :

<https://proveg.com/de/ernaehrung/pflanzliche-alternativen/veganer-brottaufstrich/>

Für eine vegan - vegetarische Ernährung eignen sich zahlreiche Brotaufstriche, die auf gesunde und leckere Weise Aufstriche mit tierischen Bestandteilen überflüssig machen.

Die Veggie - Aufstriche basieren zum Beispiel auf Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen oder pflanzlichen Fetten und bringen Abwechslung auf den Tisch.

Einfache Rezepte zeigen, wie vielfältig die Welt der veganen Brotaufstriche ist und welche Alternativen es zu Butter, Frischkäse und Co. gibt.

Pflanzliche Alternativen sind auf dem Vormarsch.

Immer mehr Menschen stellen den Konsum tierischer Produkte und die Auswirkungen auf Tiere, Umwelt und Gesundheit infrage.

Daher bieten mittlerweile viele Supermärkte ein breites Sortiment an vegan - vegetarischen Produkten an.

Die leckeren Veggie - Brotaufstriche eignen sich nicht nur für vegan - vegetarische Menschen, sondern auch für jene, die auf der Suche nach gesunden pflanzlichen Alternativen zu den herkömmlichen Aufstrichen sind.

Vegetarische und vegane Brotaufstriche sind aus den Supermarktregalen nicht mehr wegzudenken und bringen Abwechslung aufs Brot.

Viele der Zutaten wie Hülsenfrüchte, Gemüse und Pflanzenöle sowie Nüsse und Samen machen die Aufstriche zu einem gesunden Brotbelag.

Das Angebot an pflanzlichen Aufstrichen ist groß und wächst kontinuierlich.

12 vegane Brotaufstriche

1. Pflanzliche Margarine statt Butter

Aufs Brot, zum Anbraten, für Gebäck: Margarine kann genauso verwendet werden wie Butter. Damit auch wirklich vegane Margarine im Einkaufskorb landet, sollten Sie sich die Zutatenliste ansehen. Das V-Label bietet ebenfalls Orientierung. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten insgesamt darauf achten, vor allem Margarine zu verwenden, die aus Ölen mit einer guten Fettsäurezusammensetzung produziert wurde. Bei Rapsöl beispielsweise ist das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren besonders günstig (etwa 2:1). Mit diesem Rezept für vegane Butter mit Kokosnote lässt sich ein besonders cremiger Brotaufstrich zaubern.

Vegane Butter

Zutaten

100 ml Pflanzenmilch ungesüßt und ungekühlt
1 TL Apfelessig oder Zitronensaft
½ bis 1 TL Salz sehr fein
1 TL Hefeflocken
2 TL feines Lecithin granulat
140 g Kokosöl
2 EL pflanzliches Öl wie Sesam- oder Olivenöl

Zubereitung

1. Die Pflanzenmilch zusammen mit dem Apfelessig oder Zitronensaft, dem Salz, den Hefeflocken und dem Lecithin granulat im Mixer verrühren. Einige Male ordentlich mixen, sodass die Milch schaumig und das Lecithin so gut wie aufgelöst ist. Das Kokosöl im Wasserbad schmelzen lassen und das pflanzliche Öl dazugeben.
2. Nun die Öle zu der Mischung im Mixer geben und noch einmal mixen. Ein Hochleistungsmixer braucht etwa 20 Sekunden für eine homogene Masse, ein handelsüblicher Mixer etwa 2 Minuten. Aufhören, wenn die Buttermischung die richtige Konsistenz hat und sich Bläschen bilden.
3. Die Butter zum Festigen in Förmchen aus Silikon, Holz oder in ein Schraubglas füllen. Anschließend 3 bis 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Luftdicht verschlossen lässt sich die Pflanzenbutter bis zu acht Tage kalt aufbewahren. Mit Zusatz von Kurkuma wird die Butter gelblich. Sojalecithin ist als Granulat im Drogeriemarkt erhältlich.

2. Hummus als veganer Brotaufstrich

Der Dip aus dem Nahen Osten besteht typischerweise aus Kichererbsen, Tahini (Sesammus), Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen.

Er liefert reichlich Ballaststoffe, Proteine und Calcium und bringt einen orientalischen Hauch in die Küche.

Nicht nur als Dip für Gemüse oder als Pastasauce, sondern auch als Aufstrich für Brote und Sandwiches eignet sich der schnell selbst gemachte Hummus. Statt aus Kichererbsen kann Hummus auch auf schwarzen Bohnen basieren. Wer keine Zeit hat, um Hummus selbst herzustellen, findet den Aufstrich und Dip in Supermärkten.

Hummus aus schwarzen Bohnen

Zutaten

3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen grob gehackt
1 Dose schwarze Bohnen abgetropft und abgespült (400 g) oder 240 g getrocknete Bohnen (Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und anschließend 45 Minuten weichkochen)
1 EL Tahina (Sesammus)
2 EL Zitronensaft
0,25 TL Salz
0,5 TL Kreuzkümmel gemahlen
Wasser kalt, bei Bedarf

Zubereitung

1. Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen.
2. Knoblauch hinzugeben und 3 Minuten unter ständigem Rühren andünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Schwarze Bohnen, Tahina, Zitronensaft, Salz und Kümmel mit einem Pürierstab pürieren.
4. Nach und nach das Öl mit dem Knoblauch hineingießen und so lange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Wenn der Hummus zu dick ist, noch ein wenig Wasser hinzugeben.

3. Fürs Buffet und Picknick: veganer Eiersalat

Ein herkömmlicher Eiersalat aus Eiern und Mayonnaise ist alles andere als vegan. Auf der Basis von Tofu oder Nudeln und Kichererbsen lässt sich leicht ein pflanzlicher Eiersalat herstellen, der schwer vom Original zu unterscheiden ist.

Selbst gemachte Mayonnaise sorgt für die cremige Konsistenz, während Kala Namak (Schwarzsatz) dem Veggie-Brottaufstrich den typischen Ei-Geschmack verleiht.

Veganer Eiersalat

Zutaten

200 g Nudeln etwa Penne
265 g Kichererbsen Abtropfgewicht
125 g vegane Mayonnaise
250 g Sojajoghurt
1 EL Senf
1 TL Kurkuma
1 TL Kala Namak, gegebenenfalls etwas mehr
1 Prise Pfeffer, gegebenenfalls etwas mehr
3 Gewürzgurken
1 Bund Schnittlauch
1 Frühlingszwiebel

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsangabe kochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Die Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit der Mayonnaise, dem Sojajoghurt, dem Senf, dem Kurkuma, dem Kala Namak und einer Prise Pfeffer in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren.
3. Eventuell mit etwas mehr Kala Namak und Pfeffer abschmecken.
4. Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und alles unter die Masse heben.
5. Die Nudeln in sehr kleine Stücke schneiden und ebenfalls unter die Masse heben.

4. Pflanzlicher Dip oder Aufstrich: Guacamole

Viel hochwertige Ölsäure und Vitamin E sind in Avocados zu finden.

Als Guacamole schmeckt Avocado nicht nur als veganer Aufstrich auf dem Brot besonders lecker, sondern auch als Dip zu Kartoffeln oder Tortillas.

Guacamole

Zutaten

2 Avocados
1 Limette
1 Zwiebel klein
1 Chilischote z.B. eingelegte Jalapeño oder frische grüne
1 Tomate
Salz nach Belieben

Zubereitung

1. Die Avocados schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken.
2. Gleich den Saft einer Limette dazugeben, damit die Avocado nicht braun wird.
3. Zwiebel, Chilischote und Tomate in sehr kleine Würfel schneiden. Unter die Avocadomasse rühren.
4. Tipp: Falls die Tomate zu wässrig ist, sollte man sie etwas abtropfen lassen.
5. Guacamole mit Salz abschmecken und gleich servieren.

5. Veggie - Pasteten als Aufstrich

Pasteten basieren in der Regel auf Fleisch oder Fisch. Eine tolle Alternative sind pflanzliche Pasteten. Zu den Hauptzutaten der Veggie-Pasteten zählen oft pflanzliche Fette und Nährhefe, die als Grundlage dienen, sowie Gemüse und Kräuter.

Nährhefe ist aufgrund ihres natürlichen Gehaltes an würzig schmeckender Glutaminsäure beliebt und enthält nennenswerte Mengen an Eiweiß, Folat sowie B-Vitaminen

6. Veganer Brotaufstrich mit mediterraner Note: Pestos

Nicht nur zu Pasta, sondern auch auf Brot schmecken Pestos.

Aus Zutaten wie nativem Olivenöl, Kräutern wie Basilikum, Bärlauch oder Petersilie, Walnüssen, Cashew- oder Pinienkernen werden feine Pestos.

Die Kombination aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und sekundären Pflanzenstoffen macht das Pesto zu einer gesunden Alternative zu Butter und anderen Aufstrichen. Probieren Sie doch einmal unser veganes Walnusspesto.

Pasta mit Walnusspesto

Zutaten

250 g Tagliatelle oder andere Pasta
60 g Walnüsse gehackt
Zitronensaft nach Bedarf
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
50 g Kräuter
Muskatnuss gerieben, nach Belieben
Salz nach Belieben

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abtropfen lassen und in etwas Öl schwenken.
2. Zwei Drittel der Walnuskerne, Zitronensaft, Knoblauch, Öl und Kräuter im Mixer pürieren.
3. Mit Muskat und Salz abschmecken.
4. Nudeln mit der Sauce und mit den restlichen Walnusskernen servieren.

7. Pflanzliches Zwiebelschmalz

Zwiebelschmalz eignet sich nicht nur als Aufstrich, sondern auch als Würzmittel für Soßen und Suppen. Statt aus Schweinefett besteht veganes Zwiebelschmalz aus Kokosfett. Zwiebel, Apfel und Gewürze runden den Geschmack ab. Auch Menschen, die sich nicht vegetarisch oder vegan ernähren, sollten öfter zu der veganen und im besten Fall selbst gemachten Variante von Zwiebelschmalz ohne Cholesterin greifen – der eigenen Gesundheit, der Tiere und der Umwelt zuliebe.

Veganes Zwiebelschmalz

Zutaten

200 g Kokosfett
1 Zwiebel mittelgroß, klein gehackt
3 EL Haselnüsse klein gehackt
½ Äpfel säuerlich, gewürfelt
1TL Salz
1 Prise Pfeffer
etwas Kümmelpulver
etwas Paprikapulver

Zubereitung

1. Das Kokosfett in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin dünsten. Restliche Zutaten kurz mitdünsten und Topf vom Herd nehmen. Abschmecken und auskühlen lassen.
2. Sobald die Masse fester wird, mit dem Schneebesen oder einem Löffel gut durchschlagen, damit sie cremiger wird. In ein großes Glas abfüllen.

8. Veganer Brotaufstrich auf Öl- oder Hülsenfruchtbasis

Brotaufstriche mit Hülsenfrüchten werden häufig aus Linsen, Bohnen oder Kichererbsen hergestellt. Manche vegane Aufstriche enthalten auch Soja- oder Lupinenerzeugnisse. Darüber hinaus reichen die Geschmacksrichtungen bei Gemüse und Kräutern von Aubergine, Tomate, Gurke und Paprika über Rote Bete bis hin zu Bärlauch oder Basilikum. Neben Hülsenfrüchten ist eine der Hauptzutaten für vegan-vegetarische Aufstriche meist Pflanzenöl. Aus den genannten Zutaten kann der vegane Lieblingsbrotaufstrich auch kinderleicht selbst hergestellt werden.

9. Veganer Heringssalat als Brotaufstrich

Ganz ohne Hering, dafür mit saftiger Rote Bete, gebratener Aubergine, säuerlichem Apfel, frischem Joghurt und weiteren Zutaten überzeugt veganer Heringssalat. Etwas Norialge sorgt für die feine Prise Meer. Wetten, dass niemand bemerkt, dass der Brotaufstrich ohne Fisch oder andere tierische Zutaten auskommt?

Veganer Heringssalat

Zutaten

1 Aubergine
Zitronensaft nach Belieben
Salz nach Belieben
1 Blatt Nori-Alge
1 Apfel sauer
2 große Knollen Rote Bete vorgekocht
1 kleine rote Zwiebel
5 Gewürzgurken
200 g Sojajoghurt ungesüßt
2 EL Gewürzgurkensud gegebenenfalls etwas mehr
1 TL Dill gerebelt, gegebenenfalls etwas mehr
Pfeffer grob gemahlen, nach Belieben
1 EL neutrales Öl

Zubereitung

1. Die Aubergine schälen und längs in Scheiben schneiden, dann in circa 4 x 2 cm große Stücke schneiden und auf einem großen Holzbrett auslegen. Beide Seiten mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Anschließend mit einem weiteren Holzbrett und einigen Büchern beschweren und für mindestens 1 Stunde stehen lassen.
2. Noriblatt in grobe Streifen reißen und in Wasser ebenfalls für mindestens 1 Stunde einweichen.
3. Den Apfel, die Rote Bete, die Zwiebel und die Gewürzgurken fein würfeln und unter den Joghurt heben. Die Nori-Alge aus dem Wasser holen, fein hacken und unter die Masse rühren. Mit Gurkensud, Dill, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Auberginenstücke gut abtupfen und anschließend mit Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend abkühlen lassen. Die erkalteten Auberginenstücke vorsichtig unter die Joghurtmasse geben.

10. Marmelade oder Chutney als süßer Aufstrich

Marmelade, Konfitüre, Gelee und Chutneys sind beliebte Brotaufstriche, aber leider nicht immer für eine vegan-vegetarische Ernährung geeignet. Beispielsweise können Gelatine, Honig oder andere tierische Stoffe in den Fruchtaufstrichen enthalten sein.

Dabei kommen Marmelade und Co. gut ohne tierische Stoffe aus. Statt Gelatine wird häufig pflanzliches Pektin verwendet. Ein Blick auf die Zutatenliste hilft dabei, vegane Produkte zu erkennen.

Alternativ lassen sich Fruchtaufstriche wie dieses Birnenchutney selbst herstellen, garantiert vegan und geschmacklich mindestens genauso gut.

Birnenchutney

Zutaten

1 kg Birnen
1 Tasse Apfelessig
150-200 g Zucker bei sehr süßen Birnen nach Geschmack reduzieren
150 g Rosinen
1 Nelke
1 TL Orangenschalen
1 Zimtstange gemahlen oder 1 TL Zimt
1 Prise Ingwer
Salz nach Belieben
Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Die Birnen kleinschneiden und mit den restlichen Zutaten außer Salz und Pfeffer vermischen.
2. Mindestens 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen.
3. Danach weich kochen, eventuell etwas pürieren und das Chutney auf kleiner Flamme weiter kochen, bis es dicklich wird.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch heiß in sterilisierte Gläser abfüllen.
Tipp: Chutneys passen gut zu indischen Gemüse- und Reisgerichten oder auf Brot.

11. Nussmuse als veganer Aufstrich

Nussmuse oder -cremes gibt es unter anderem aus Cashewkernen, Erdnüssen, Haselnüssen, Macadamianüssen, Mandeln, Sonnenblumenkernen oder Sesam. Meist bestehen Nussmuse lediglich aus gemahlene Nüssen. Bei manchen Cremes erweitert sich jedoch die Zutatenliste um Meersalz, Zucker oder Palmfett, sodass sich ein Blick auf die Zutatenliste empfiehlt.

Nussmuse stellen eine ideale pflanzliche Fettquelle dar. Sie beinhalten weiterhin auch wertvolles Vitamin E, Folat, Eiweiß (Protein), Kalium, Magnesium und Zink.

Auch in der eigenen Küche gelingt die Herstellung von Nussmuse, da die Nüsse in einem leistungsstarken Mixer lediglich püriert werden müssen. Für ein besonders cremiges Ergebnis kann noch etwas Öl hinzugefügt werden. Durch das Hinzufügen von Kakao und eventuell etwas Süße erhalten Sie eine köstliche vegane Schokocreme.

Vegane Nuss - Nougat - Creme

Zutaten

40 g Haselnussmehl geröstet
130 ml Mandelmilch
2 Medjool-Datteln entsteint und gewürfelt
50 g natives Kokosöl
0,5 TL Vanille gemahlen
Meersalz nach Belieben
1 Tafel vegane dunkle Schokolade 71 % Kakaoanteil, z. B. „Feine Bitter“ von Vivani
2 Riegel „White Nougat Crisp“ von Vivani
1 EL weißes Mandelmus
2 EL neutrales Öl

Zubereitung

1. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer 3 Minuten zu einer glatten Creme verarbeiten.
2. Die vegane Nuss-Nougat-Creme in ein Schraubglas füllen und 2 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen. Anschließend an einem dunklen, kühlen Ort bei etwa 18 °C lagern.

12. Veganer Aufstrich: pflanzliche Streichkäse

Immer mehr Streichkäse sind in Supermärkten und Onlineshops zu finden.

Die Grundlage stellen oft Lupinen, Sojabohnen, Cashewkerne oder Mandeln dar.

Fein abgestimmte Kräuter geben dem veganen Frischkäse seinen typischen Geschmack.

Veganen Streichkäse können Sie auch selbst zubereiten, bei der Auswahl der Kräuter und Gewürze haben Sie freie Hand.

Cashew - Streichkäse

Zutaten

150 g Cashewkerne
100 ml Wasser
2 getrocknete Tomaten
¼ TL Chiliflocken
1 TL Paprikapulver
3 Prisen Salz
1-2 EL Hefeflocken

Zubereitung

1. Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag im Mixer zu einer Creme verarbeiten.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen und erneut gut mixen.
4. In ein verschließbares Glas abfüllen und kühl aufbewahren.
5. Je nach Geschmack andere Varianten möglich: mit verschiedenen gehackten Kräutern verfeinern, wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Bärlauch, Thymian, Rosmarin, Oregano etc. oder diverse Gemüse, wie in Öl eingelegte Tomaten, Oliven, Knoblauch etc., alles feingehackt untermischen unter die Cashewmasse.