

Rezepte vegane Aufstriche - fruchtig und süß -

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://www.kuechengoetter.de/eigenschaften/vegan-170?seite=1&kategorien=gerichttyp/brotaufstrich>

1. Kiwi - Minze - Konfitüre

Zutaten

- 4 reife Kiwis
- 4 Blätter Minze
- 4 EL Rohrohrzucker
- 4 EL Chia - Samen

Zubereitung

1. Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Die Minze abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Früchten und dem Zucker in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Die Chia - Samen unter das Fruchtピューree mischen und die Konfitüre in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gläser mit den Deckeln verschließen und die Konfitüre über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Die Konfitüre hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.

2. Kirsch - Cranberry - Aufstrich

Zutaten

- 300 g Süßkirschen
- 2 EL getrocknete Soft-Cranberrys
- ½ Bio-Zitrone
- 250 ml Sauerkirschsaft
- 1 Pck. Gelierzucker ohne Kochen für 250 g Früchte (185 g)

Zubereitung

1. Die Kirschen waschen, abtropfen, entsteinen und 250 g abwägen. Die Cranberrys grob hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
2. Die Kirschen mit Sauerkirschsaft und Gelierzucker in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab auf höchster Stufe ca. 1 Min. pürieren.
3. Cranberrys und Zitronenschale unterrühren und den Aufstrich in heiß ausgespülte Gläser füllen.
4. Mit Deckel verschließen, über Nacht kalt stellen, der Aufstrich dickt noch nach. Er hält sich im Kühlschrank 2-3 Wochen.

3. Mango - Ananas - Aufstrich, kalt gerührt

Zutaten

- 1 kleine Mango
- 1 Scheibe Ananas
- Saft von 1 kleinen rosa Grapefruit
- 1 Pck. Gelierzucker für kalt gerührten Fruchtaufstrich (185 g)
- 30 g ungeschwefelte, getrocknete Cranberries

Zubereitung

1. Die Mango in grobe Würfel schneiden. Die Ananasscheibe in kleine Würfel schneiden. Mango und Ananas in einem Rührbecher mischen und abwägen, dann mit dem Grapefruitsaft auf 200 g auffüllen.
2. Den Gelierzucker dazugeben und alles mit dem Pürierstab ca. 45 Sek. fein pürieren. Dabei soll eine gleichmäßige Creme entstehen. Zuletzt die Cranberries unter den Aufstrich mischen.
3. Den Aufstrich in saubere Gläschen füllen und diese verschließen. Am besten im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Wochen verzehren.

4. Aprikosenaufstrich mit Süßkartoffeln & Pistazien

Zutaten

- 250 g Süßkartoffeln
- 1 TL Zitronensaft
- Zimtpulver
- 1 EL Öl
- 1 EL Kokosblütenzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)
- 40 g ungeschwefelte, weiche getrocknete Aprikosen
- 2 EL Pistazienkerne

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit wenig Wasser in einen kleinen Topf geben, alles aufkochen und die Süßkartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich garen. Die Süßkartoffeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Dann in einen Rührbecher geben, Zitronensaft, 1 Prise Zimtpulver, das Öl und den Kokosblütenzucker dazugeben, alles mit dem Pürierstab zu einem cremigen Aufstrich pürieren.
3. Die Aprikosen in einem Sieb heiß abbrausen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Pistazienkerne hacken und mit den Aprikosen unter die Süßkartoffelcreme rühren.
4. Den Aufstrich in saubere Gläschen füllen und diese verschließen. Es können auch geröstete Mandeln oder Haselnüsse verwendet werden.

5. Fruchtaufstrich ohne Zucker

Zutaten

- 250 g Aprikosen (je reifer, desto süßer wird der Aufstrich)
- 2 Datteln (nach Belieben)
- ½ TL Agar-Agar
- 1 Schraubglas (200 ml)

Zubereitung

1. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und 1 cm groß würfeln.
2. Mit 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 4 Min. köcheln lassen, bis sie zerfallen (für mehr Süße die Datteln klein schneiden und mitkochen).
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse pürieren.
4. Den Topf zurück auf den Herd stellen. Das Agar-Agar unter das Püree rühren und alles unter ständigem Rühren 3 Min. köcheln lassen.
5. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen, verschließen, auskühlen und fest werden lassen.
6. Im Kühlschrank aufbewahren, Haltbar ca. 1 Woche.

6. Apfel - Orangen - Aufstrich

Zutaten

- 2 kleine Äpfel (ca. 200 g)
- 1 Orange
- 1 Msp. Ceylonzimt
- 1 Schraubglas (200 ml)

Zubereitung

1. Die Äpfel schälen und vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden.
2. Die Apfelviertel in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Die Orange halbieren und den Saft auspressen.
4. Die Apfelwürfel mit dem Orangensaft und dem Zimtpulver in einem kleinen Topf einmal aufkochen lassen. Dann die Mischung bei kleiner Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen. Die Apfelmasse mit dem Pürierstab fein pürieren.
5. Den Apfel - Orangen - Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und das Glas verschließen.
6. Den Apfel - Orangen - Aufstrich abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich maximal 1 Woche.

7. Heidelbeercreme

Zutaten

- 250 g TK - Heidelbeeren (aufgetaut)
- 2 ½ EL Chia-Samen
- ¼ TL gemahlene Vanille
- 1 Prise gemahlener Anis
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren.
2. Chia-Samen, Vanille, Anis und Limettensaft unterrühren und alles zugedeckt mindestens 1 Std. kalt stellen. Die Mischung noch einmal pürieren und mit Ahornsirup süßen. Den Aufstrich sofort genießen oder zugedeckt im Kühlschrank max. 4 Tage aufheben.

8. Kürbis - Konfitüre mit Äpfeln

Zutaten

- 900 g Riesen - Zentner
- 600 g feste Äpfel (z. B. Boskop)
- ½ Bio-Zitrone
- 200 ml Apfelsaft
- 1 Vanilleschote
- 750 g Gelierzucker (2:1) (alternativ: gesunder Zuckerersatz und veganes Geliermittel, wie z.B. Agar - Agar oder Johannisbrotkernmehl verwenden)

Zubereitung

1. Kürbis schälen und putzen, 700 g abwiegen.
2. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Kürbis und Äpfel fein raspeln.
3. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, ein Stück Schale dünn abschneiden und Zitrone auspressen.
Dann 2 EL Zitronensaft und das Stück Schale mit Kürbis-, Apfelraspeln und Apfelsaft in einem Topf mischen.
4. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und samt Schote zugeben. Alles zugedeckt in ca. 30 Min. weich kochen.
5. Die Vanilleschote entfernen und das Fruchtmus fein pürieren. Gelierzucker zugeben und alles 4-5 Min. unter Rühren sprudelnd kochen.
6. Heiß in Schraubgläser abfüllen und sofort verschließen
7. Haltbarkeit: ca. 9 Monate

9. Aprikosen - Lupinen - Aufstrich mit Marzipan

Zutaten

- 500 g reife Aprikosen
- 100 g Marzipanrohmasse
- 25 g Lupinenmehl
- 125 g Rohrohrzucker

Zubereitung

1. Die Aprikosen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 1 Min. ziehen lassen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Die Aprikosen häuten, entsteinen, in grobe Stücke schneiden und in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen (ergibt ca. 400 g Aprikosenmark).

3. Die Marzipanrohmasse klein würfeln.

4. Dann mit dem Lupinenmehl und Zucker zum Aprikosenmark geben.

5. Alles mit dem Pürierstab in etwa 3-4 Min. cremig mixen.

6. Die Masse sofort in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen und diese verschließen.

7. Den Aufstrich ca. 30 Min. abkühlen lassen, dann die Gläser in den Kühlschrank stellen.

8. Der Aprikosen-Aufstrich hält sich im Kühlschrank 2-3 Wochen.

Wer mag, kann den Aufstrich auch mit anderen sommerlichen Beeren, z. B. Brombeeren, Johannisbeeren oder Himbeeren, zubereiten.

In Gesellschaft von Marzipan zeigen sie sich dann von ihrer süßen Seite in Lila- und Rosatönen.

Extravagant: Stachelbeeren und Kiwi verführen als Evergreens

10. Beerenkonfitüre mit Lupinen - Crunchy

Zutaten

- 50 g Lupinenflocken (ersatzweise Lupinen - Crunchy; Fertigprodukt)
- 250 g Erdbeeren
- 250 g Himbeeren
- 250 g Gelierzucker (Rohrohrzucker 2:1) (alternativ: gesunder Zuckerersatz und veganes Geliermittel, wie z.B. Agar - Agar oder Johannisbrotkernmehl verwenden)
- ½ Vanilleschote
- ½ Bio - Zitrone

Zubereitung

1. Das Lupinen - Crunchy in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5 Min. anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Die Erdbeeren abbrausen und abtropfen lassen, putzen und klein schneiden. Die Himbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Die Beeren in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab grob mixen und durch ein feines Sieb streichen. Das Fruchtmark (ca. 370 g) mit dem Gelierzucker in einem Topf mischen.

3. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit der Schote zu den Beeren geben.

4. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und beiseite stellen. Den Zitronensaft auspressen und zu den Beeren geben.

5. Die Fruchtmasse unter Rühren aufkochen und weitere 3-4 Min. unter Rühren kochen lassen. Die Vanilleschote entfernen. Die Zitronenschale und das Lupinen - Crunchy unterrühren.

6. Die Konfitüre sofort in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen und diese verschließen. Die Gläser ca. 5 Min. auf den Deckel stellen. Dann umdrehen und abkühlen lassen.

7. Die Beerenkonfitüre schmeckt super mit Frischkäse auf knusprigen Brötchen oder wird mit Quark und Sahne vermischt zu einer aromastarken Füllung für eine Biskuitrolle.

8. An einem dunklen, kühlen Ort hält die Konfitüre etwa 1 Jahr.

11. Chia - Himbeer - Konfitüre, zuckerfrei

Zutaten

- 100 g Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK - Himbeeren)
- 1 EL Chia - Samen

Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Die Beeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein zerkleinern.
2. Chia - Samen unter das Himbeerpüree rühren und die Mischung abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen. Dann die Konfitüre noch einmal pürieren.
3. Die Chia-Himbeer-Konfitüre in das gründlich gereinigte Glas füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank hält sich die Konfitüre 2-3 Tage.

12. Trocken – Pflaumenpüree, zuckerfrei

Zutaten

- 500 g Trockenpflaumen (ohne Stein)

Zubereitung

1. Die Trockenpflaumen in eine Schüssel geben und mit 200 ml Wasser bedecken. Die Pflaumen abgedeckt 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen.
2. Am nächsten Tag die Trockenpflaumen samt Einweichwasser mit dem Pürierstab fein zerkleinern.
3. Das Püree in die gründlich gereinigten Gläser füllen und gut verschließen.
4. Im Kühlschrank hält sich das Trockenpflaumenpüree mindestens vier Wochen.
5. Wenn es schnell gehen muss, die Trockenpflaumen einfach mit 200 ml kochend heißem Wasser übergießen und 15 Min. einweichen, dann pürieren.

13. Rhabarber - Aprikosen - Konfitüre

Zutaten

- 1 kg Rhabarber
- 250 g getrocknete Soft-Aprikosen
- 1 Stück Ingwer (5 - 10 cm lang, ca. 40 g)
- 200 g Rohrohrzucker
- 75 ml Aprikosenlikör
- 6 g Agar-Agar

Zubereitung

1. Rhabarber waschen, Haut abziehen und Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Aprikosen fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Rhabarber, Aprikosen und Ingwer mit Zucker und Aprikosenlikör mischen und zugedeckt mindestens 12 Std. ziehen lassen.
2. Agar-Agar unter das Obst mischen. Alles aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen.
3. Die Konfitüre noch heiß in die vorbereiteten Gläser füllen und mit den Deckeln verschließen. Die Gläser kopfüber auf ein Küchentuch stellen und vollständig abkühlen lassen.

14. Veganer Vanille - Frucht - Aufstrich ohne Kochen

Zutaten

- 250 g Beeren (frisch oder TK; ersatzweise 300 g Obst, z. B. Kiwi oder Mango, mit Schale und Kernen gewogen)
- 2 TL Flohsamenschalen (ersatzweise 1 EL Chiasamen)
- 20 g Ahornsirup (ersatzweise Reissirup oder 1 EL Dattelpaste (siehe Rezept-Tipp unten))
- 1 Stück Bio - Zitrone
- 1 Stück Vanilleschote
- 1 Twist - off - Glas (ca. 200 ml Inhalt, sterilisiert)

Zubereitung

1. Die frischen Beeren waschen, TK - Beeren auftauen lassen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Die Beeren (samt Flüssigkeit) mit den Flohsamenschalen und dem Sirup fein pürieren. Die Mischung ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark und Zitronenschale unter den Fruchtaufstrich rühren und nach Belieben nachsüßen.
3. Den Aufstrich in das Glas füllen. Er hält sich im Kühlschrank wenige Tage oder kann direkt im Glas eingefroren werden.

15. Pflaume - Mohn - Zimt - Aufstrich

Zutaten

- 150 g Trockenpflaumen (Softpflaumen)
- 125 ml Apfelsaft
- 1 EL gemahlener Mohn
- gemahlener Zimt
- 2 EL Haselnuskerne
- 15 g kühl-schrankkalte Marzipanrohmasse

Zubereitung

1. Die Trockenpflaumen fein würfeln, mit dem Apfelsaft in einen kleinen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Den Mohn und 1 Prise Zimt unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.

2. Die Haselnüsse mit dem Nudelholz grob zerdrücken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Das Marzipan auf der groben Seite der Gemüsereibe raspeln. Die Pflaumen-Saft-Mischung mit dem Marzipan im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit den Haselnüssen bestreuen. Passt besonders gut zu Schwarzbrot.

16. Pflaume - Cranberry - Aufstrich

Zutaten

- 100 g Trockenpflaumen (Softpflaumen)
- 50 g getrocknete Cranberries
- 120 ml Apfelsaft
- 1 Beutel Glühweingewürz (z. B. Glühfix)
- einige Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Trockenpflaumen in Würfel schneiden, die Cranberries grob hacken. Beides mit dem Apfelsaft in einen kleinen Topf geben und den Gewürzbeutel hinzufügen. Einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Mischung zugedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.

2. Den Gewürzbeutel entfernen. Die eingeweichten Früchte mit dem Apfelsaft im Mixer oder mit dem Pürierstab im Topf cremig pürieren. Mit dem Zitronensaft abschmecken. Passt gut zu Nussbrot.

17. Erdbeer - Tofu - Creme

Zutaten

- 100 g Erdbeeren (frisch oder TK und aufgetaut)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Bourbon - Vanillezucker
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Sojacreme (Sahneersatz aus Sojabohnen)
- 100 g Natur-Tofu
- 2 TL Johannisbrotkernmehl (z.B. Biobin, Reformhaus)
- 1 EL ungesalzene Pistazien

Zubereitung

1. Frische Erdbeeren kurz abbrausen, putzen, klein schneiden und mit Ahornsirup, Vanillezucker, Zitronensaft und Sojacreme in eine hohe Rührschüssel geben.
2. Den Tofu abtropfen lassen, trocken tupfen und klein würfeln. Tofu und Bindemittel zu den Erdbeeren geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Pistazien hacken und zum Schluss unterheben. Den Aufstrich vor dem Servieren ca. 20 Min. kalt stellen. Er schmeckt auf Vollkorntoast.

18. Waldmeistergelee

Zutaten

- 30 g Waldmeister
- 1 Bio-Zitrone
- 625 g Gelierzucker 2:1
- 3-4 Waldmeisterblätter für die Deko

Zubereitung

1. Waldmeister waschen, trocken schütteln, auf einem Küchentuch mindestens 2-3 Std. anwelken lassen. Zu einem Sträußchen binden. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Waldmeister in einen Krug hängen, mit 1,5 l Leitungswasser aufgießen, Zitronenscheiben zugeben und ca. 12 Std. ziehen lassen. Waldmeister und Zitrone entfernen. Wasser mit Gelierzucker mischen, einmal aufkochen und ca. 10 Min. kochen lassen, bis es geliert.
2. Das heiße Gelee in Gläser füllen, Waldmeisterblättchen zugeben. Glas verschließen, umdrehen und abkühlen lassen.
3. Hält sich ca. 6 Monate.

19. Trauben - Nuss - Konfitüre

Zutaten

- 2 kg blaue Weintrauben (möglichst aromatische Sorten mit kleineren Beeren)
- 500 g säuerliche Äpfel
- 300 g Birnen
- 500 g frische Feigen
- 1 Zimtstange
- 15 Gewürznelken
- je 75 g Walnuss - und Haselnuskerne

Zubereitung

1. Die Trauben waschen und in der Küchenmaschine zerkleinern. Danach durch ein feines Sieb gießen, dabei mit einem Löffel gut ausdrücken. Den so entstandenen Saft (ca. 1,2 l) in einem Topf offen bei mittlerer Hitze auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Das dauert etwa 25 Min.
2. Inzwischen die Äpfel und die Birnen vierteln und von den Kerngehäusen befreien. Schälen und in Schmitze schneiden.
3. Die Feigen waschen, entstielen und klein würfeln. Die Früchte mit Zimt und Gewürznelken in den Most geben.
4. Die Sauce bei schwacher Hitze noch etwa 2 Std. kochen lassen, bis sie dickflüssig ist, und die Früchte schön weich gekocht sind. Dabei ab und zu durchrühren. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen.
5. Die Walnüsse in einem Topf mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die braunen Häutchen so gut wie möglich abziehen.
6. Die Haselnüsse auf dem Backblech im Ofen etwa 10 Min. rösten. Dann in einem Küchentuch gegeneinander reiben, um die braunen Häute zu entfernen. Nüsse grob hacken.
7. Den Zimt und eventuell auch die Nelken aus der Konfitüre fischen. Die Nüsse unterrühren und noch einmal aufkochen, dann die Konfitüre in heiß ausgespülte Schraubgläser geben. Gut verschließen und abkühlen lassen.
8. Die Konfitüre hält sich mindestens 4 Monate.