

# Rezepte vegane Aufstriche - herzhaft und pikant -

## 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. Kürbis - Bohnen - Aufstrich

## Zutaten

- 300 g Hokkaido-Kürbis
  - 6 EL Olivenöl
  - 1 TL edelsüßes Paprikapulver
  - ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
  - 125 g Kidneybohnen (Glas oder Dose)
  - Salz
  - Pfeffer (für die Großen)
- 
- 2 Schraubgläser (150 ml und 300 ml)

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Das Kürbisfruchtfleisch waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.
3. Die Würfel in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen, auf dem Backblech verteilen und im Ofen ca. 30 Min. backen.
4. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
5. Mit dem gegarten Kürbis in den Rührbecher füllen und mit Pürierstab fein mixen.
6. Ist der Aufstrich zu dick, esslöffelweise das übrige Öl (4 EL) oder 2-4 EL Wasser unter mixen, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.
7. Eine Babyportion in das kleine Glas füllen und verschließen.
8. Den restlichen Aufstrich für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, in das große Glas füllen und verschließen.
9. Der Aufstrich kann bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt oder bis zu 3 Monate tiefgekühlt werden.

## 2. Linsen - Pilz - Aufstrich

### Zutaten

- 1 kleine rote Zwiebel
- 200 g braune Champignons (ersatzweise weiße Champignons)
- 1 EL Olivenöl
- 150 g braune Linsen (Glas oder Dose)
- 1 TL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrocknetes Bohnenkraut
- 1 Schraubglas (300 ml)

### Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und grob würfeln.
3. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner Hitze ca. 4 Min. andünsten.
4. Die Pilze zugeben und ca. 7 Min. mitdünsten.
5. Inzwischen die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
6. Dann unter die Pilzmischung rühren. Mit Essig und Zitronensaft ablöschen, Majoran, Thymian und Bohnenkraut zugeben.
7. Die Masse sofort in einen hohen Rührbecher füllen und mit einem Pürierstab fein mixen. Noch heiß in das sterilisierte Glas füllen und verschließen. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank ca. 3 Tage.
9. Tipp: Um den Nährstoffgehalt des Aufstrichs zu erhöhen, kann 1 EL Nussmus mitpüriert werden.  
Die Linsen liefern wertvolles pflanzliches Protein. Ist dir der Aufstrich zu fest, rühre ein hochwertiges Öl ein, z. B. mit DHA und EPA angereichertes Leinöl. Das sorgt für Omega - 3 - Fettsäuren und für mehr Cremigkeit.

## 3. Brokkoli - Hanf - Aufstrich

### Zutaten

- 150 g Brokkoliröschen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 50 g TK-Erbesen
- 30 g geschälte Hanfsamen
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 TL Zitronensaft

### Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und klein schneiden.
2. Frühlingszwiebel putzen, waschen und weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden.
3. Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Brokkoli darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 3 Min. braten.
5. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Erbsen dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten.
6. Das Gemüse mit 3 EL Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 2 Min. dünsten.
7. Gemüsemischung und Hanfsamen in einen hohen Rührbecher oder in den Blitzhacker geben und cremig pürieren.
8. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, in ein sauberes Vorratsglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
9. Er hält sich 3-4 Tage.

## 4. Pinker Hummus

### Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 2 Rote Beten (gegart, vakuumverpackt)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 4 EL Olivenöl
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll Korianderblättchen

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

2. Rote Beten grob würfeln.

3. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

4. Die Knoblauchzehen schälen.

5. Die Rote - Bete - Würfel mit Kichererbsen, Zitronenschale, der Hälfte des Zitronensafts und dem Knoblauch in einen Standmixer geben. Tahin, Olivenöl und Kreuzkümmel dazugeben und alles fein pürieren.

6. Den Hummus nach Geschmack mit mehr Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

7. Vor dem Servieren mit Korianderblättchen bestreuen.

8. Tipp: Wenn du frische Rote - Bete - Knollen verwenden möchtest, schäle sie und koche sie ca. 45 Min. in Salzwasser.

Verwende beim Schälen Einweghandschuhe, da die Bete alles rot einfärben.

Rote Bete punktet übrigens mit den Nährstoffen Vitamin C, B 6, Folsäure, Kalium, Magnesium und Mangan. Enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe können Entzündungen entgegenwirken.

## 5. Schwarze - Bohnen - Aufstrich

### Zutaten

- 200 g geräucherter Tofu
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL getr. Majoran
- 240 g schwarze Bohnen (aus dem Glas)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Den Tofu über einer Schüssel mit den Händen fein zerbröseln.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
4. Tofubrösel und Majoran dazugeben und untermischen, alles vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
5. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.
6. Den Tofu - Mix und die Bohnen in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.
7. Zum Servieren den Aufstrich kräftig mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.
8. Gut verschlossen im Kühlschrank lagern - so hält er sich ca. 5 Tage.
9. Tipp: Wenn man statt der schwarzen Bohnen den Aufstrich mit dunkelroten Kidneybohnen zubereitet, erhält man eine Art vegane »Leberwurst«.

## 6. Erbsen - Chili - Brotaufstrich

### Zutaten

- 250 g TK-Erbsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- 2 Stängel Minze
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Erbsen in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5-10 Min. stehen lassen, danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten.
4. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
5. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen.
6. Erbsen, Zwiebel und Kräuter in einen hohen Rührbecher geben und Zitronensaft, restliches Öl, Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzufügen.
7. Alles mit dem Pürierstab zu einer streichfähigen Masse pürieren.
8. Den Aufstrich gut verschlossen im Kühlschrank lagern, so hält er sich 5-6 Tage.

## 7. Rote - Bete - Hummus

### Zutaten

- 200 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Zitronensaft
- 3 EL Tahin (Sesampaste)
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Msp. Chilipulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stängel Minze

### Zubereitung

1. Rote Bete grob würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei das Einlegewasser auffangen. Knoblauch schälen und grob würfeln.

2. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, 3 EL Zitronensaft, Tahin und Olivenöl mit einem Pürierstab fein pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz etwas Kichererbsenwasser untermixen.

3. Mit Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit übrigem Zitronensaft (1 EL) abschmecken. Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und den Hummus damit bestreuen.

## 8. Zuckerfreie Mandel - Tonka - Creme

### Zutaten

- 200 g Mandeln
- ½ TL frisch gemahlene Tonkabohne

### Zubereitung

1. Die Mandeln im Hochleistungsmixer auf mittlerer Stufe ca. ½ Min. mixen, eine kurze Pause machen und wieder mixen. (Die Pausen sind wichtig, damit das Mahlwerk nicht heiß läuft.) Das Mus immer wieder von der Wand des Mixers nach unten schieben und weiter mixen, bis es eine cremige Konsistenz hat. Wenn die Mandeln fein zerkleinert sind, verbinden sie sich beim weiteren Mixen zu einer Creme.

2. Die Tonkabohne untermixen. Die Mandel -Tonka -Creme in ein heiß ausgespültes Glas füllen und verschließen. Im Kühlschrank ist die Creme ca. 4 Wochen haltbar.

## 9. Tofu - Kräutercreme

### Zutaten

- 50 g gehäutete Mandeln
- 30 ml Kokosöl
- 100 g Tofu
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- ½ TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Twist-off-Glas für 250 ml

### Zubereitung

1. Die Mandeln mindestens 8 Std. (oder über Nacht) in 500 ml Wasser einweichen. Anschließend die Mandeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Das Kokosöl schmelzen.

3. Ein Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Den Tofu vierteln. Jedes Stück in der Hand zerdrücken und die Bröckchen mittig auf das Tuch geben. Die Ecken zusammenfassen und das Tuch so lange kräftig eindrehen, bis die Flüssigkeit aus dem Tofu gedrückt wird.

4. Knoblauch schälen.

5. Mandeln, weiches Kokosöl, Tofu, Knoblauch, ½ TL Salz und 50 ml Wasser in einem leistungsstarken Mixer in 2-3 Min. zu einer feinen Creme pürieren.

6. Kräuter ca. ½ Min. untermixen.

7. Die Creme in das Glas geben und etwas andrücken.

8. Abgedeckt in ca. 8 Std. fest werden lassen.

9. Im Kühlschrank hält sie sich bis zu zwei Wochen.

10. Sie passt prima auf Low - Carb - Brot und Brötchen oder zu Gemüsesticks, wer mag, auch zu beidem.

## 10. Süßkartoffel - Aufstrich ohne Zucker

### Zutaten

- 1 Süßkartoffel (ca. 250 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Erdnussmus
- Gewürze (für die Großen z. B. Salz, Pfeffer, Chilipulver)
- Optional
- Salz
- Pfeffer
- Chili

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen.
2. Die Süßkartoffel schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Die Süßkartoffelscheiben und die Zwiebelwürfel in einer Auflaufform mit Öl mischen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
5. Süßkartoffeln und Zwiebeln mit dem Erdnussmus fein pürieren.
6. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und auskühlen lassen.
7. Im Kühlschrank hält er sich ca. 1 Woche.
8. So schmeckt es den Großen. Den Aufstrich nach Belieben scharf und würzig zubereiten. Dazu mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

# 11. Pikanter Spinataufstrich

## Zutaten

- 70 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Zitronensaft
- 3 TL Öl
- 125 g Baby-Blattspinat
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne, Zitronensaft, 2 TL Öl und 2 EL Wasser fein pürieren.
2. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen.
3. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden.
4. Im Topf 1 TL Öl erhitzen, Frühlingszwiebel dazugeben.
5. Knoblauch schälen und dazupressen.
6. Bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren anschwitzen.
7. Spinat unterrühren, zusammenfallen lassen.
8. Mit Muskat würzen. Spinat mit Sonnenblumenkernmasse fein pürieren.
9. In ein sauberes Schraubglas füllen.
10. Gekühlt ca. 5 Tage haltbar.
11. So schmeckt es den Großen: Den Aufstrich auf dem Brot mit Salz und Chiliflocken würzen.

## 12. Tomaten - Walnuss - Aufstrich

### Zutaten

- 80 g Walnuskerne
- 70 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- ½ Bund glatte Petersilie
- 50 g Tomatenmark
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Walnuskerne fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und grob in Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

2. Die Nüsse mit den Tomaten und dem Tomatenmark im Hochleistungsmixer pürieren. Die Petersilie unterheben und den Aufstrich mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Im Kühlschrank haltbar 5-7 Tage.

## 13. Aufstrich mit Sonnenblumenkernen und Apfelringen

### Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Senfkörner
- ½ TL gemahlener Koriander
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Rapsöl
- 40 g getrocknete Apfelringe
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne in 200 ml Wasser mindestens 1 Std. einweichen. In ein Sieb abgießen, Wasser auffangen. Kerne mit Thymian, Paprikapulver, Senfkörnern, Koriander, Hefeflocken und Rapsöl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren. So viel Einweichwasser dazugeben, bis die Mischung cremig ist.

2. Apfelringe fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Beides unter die Creme rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufs Brot streichen oder max. 2 Tage aufheben.

## 14. Basilikum - Mandel - Aufstrich

### Zutaten

- 25 g gehackte Mandeln
- 10 g Basilikumblätter
- ½ Zitrone
- 100 g gegarte Kichererbsen (Konserve)
- 2-3 EL Olivenöl nativ extra
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie aromatisch duften und leicht bräunen. In einen Blitzhacker geben.
2. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und ebenfalls in den Blitzhacker geben.
3. Die Zitrone auspressen und den Saft gemeinsam mit den Kichererbsen und dem Öl in den Blitzhacker geben.
4. Alles zu einer cremigen Masse pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Alternativ die Masse in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab glatt pürieren.
6. Eventuell etwas mehr Öl hinzufügen, um den Aufstrich noch cremiger zu machen.
7. Den Aufstrich in ein sterilisiertes Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.
8. Hält sich ca. eine Woche.

## 15. Avocado - Hummus mit Kümmel

### Zutaten

- 150 g gegarte Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Avocado
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- Salz
- Pfeffer
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- ½ Bund Petersilie

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Avocado halbieren, Kern und Schalen entfernen.
3. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Kichererbsen, Avocado und Knoblauch mit Zitronensaft und Tahin in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.
5. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken.
6. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und bis auf ein paar Blätter fein hacken.
7. Den Hummus mit gehackter Petersilie mischen und zum Servieren mit den übrigen Petersilienblättern garnieren.

## 16. Erbsen - Spinat - Guacamole

### Zutaten

- 1 EL Kürbiskerne
- 100 g TK-Erbsen
- 75 g Baby - Blattspinat
- ½ Bio - Zitrone
- 1 Avocado
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen.
2. Die Erbsen antauen lassen.
3. Den Spinat verlesen und waschen.
4. Beides in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 3 Min. stehen lassen.
5. Dann beides in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, anschließend grob hacken.
6. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen.
7. Die Avocado halbieren, Kern und Schalen entfernen, die Hälften fein zerdrücken.
8. Mit Zitronenschale und -saft unter den Erbsen - Mix mischen, salzen und pfeffern.
9. Die Kürbiskerne grob hacken und darüberstreuen.

## 17. Champignon - Aufstrich mit Kräutern

### Zutaten

- 1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g braune Champignons
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 15 g Olivenöl (1 1/2 EL)
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Rucola
- 5 g mittelscharfer Senf (1 TL)
- 5 g Honig (1 TL)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und 5 Sek. / Stufe 5 hacken.

2. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben.

3. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

4. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.

5. Petersilie und Pilze in den Mixtopf zur Zwiebelmischung geben. Alles 3 Sek. / Stufe 6 zerkleinern und erneut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit dem Öl in den Mixtopf geben. Zusammen 10 Min. / 120° / Stufe 2 braten.

6. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann herausnehmen. Rucola verlesen und waschen. Die Blätter grob zupfen und nach Ende der Pilz-Garzeit mit dem Senf und den Sonnenblumenkernen in den Mixtopf geben. Alles mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und 20 Sek. / Stufe 8 fein pürieren. Der Champignon - Aufstrich passt sehr gut zum Eiweißbrot.

Braune Champignons heißen auch Egerlinge oder Steinchampignons. Versuche stattdessen mal Steinpilze oder Pfifferlinge in ihrer Saison im Herbst.

## 18. Nuss - Paprika - Paste

### Zutaten

- 1 große rote Paprikaschote
- 80 g Cashewkerne
- 20 g Sesamsamen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. rosenscharfes Paprikapulver

### Zubereitung

1. Den Backofengrill vorheizen.
2. Paprika putzen, vierteln, waschen und mit der Hautseite nach oben auf Alufolie auf den Rost legen.
3. Die Schoten unter dem Grill (oben) 8-10 Min. grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft.
4. Paprika herausnehmen, kurz abkühlen lassen, häuten und klein schneiden.
5. Inzwischen Cashewkerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
6. Vom Herd nehmen und mit Paprika, Tomatenmark und Öl im Blitzhacker oder mit dem Stabmixer glatt pürieren.
7. Die Paste mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
8. Dazu schmeckt Nussbrot.
9. Der Aufstrich hält sich gekühlt 4-5 Tage.

# 19. Veganer Petersilienwurzel - Aufstrich

## Zutaten

- 400 g Petersilienwurzel
- 70 g Haselnuskerne
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 TL dunkle Misopaste (z. B. Genmai)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stängel Petersilie

## Zubereitung

1. Die Petersilienwurzeln schälen, putzen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 10 - 12 Min. zugedeckt weich dämpfen. (Oder die Wurzeln in wenig Wasser in 8 - 10 Min. zugedeckt weich garen, danach gut abtropfen lassen.)
2. Den Backofengrill einschalten. Die Haselnüsse auf ein Blech legen und unter dem Grill ca. 5 Min. rösten, bis sie duften und sich die Haut blättrig ablöst.
3. Dabei die Nüsse unbedingt gut beobachten und zwischendurch durchrütteln - sie werden sehr leicht schwarz!
4. Die gerösteten Nüsse in ein Küchentuch geben und mit dem Tuch, so gut es geht, die Haut abreiben.
5. Die weich gedämpften Petersilienwurzelstücke und die Haselnüsse mit dem Öl und der Misopaste in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste verarbeiten.
6. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter den Aufstrich rühren.
8. Den Aufstrich möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

## 20. Veganer minziger Mais - Linsen - Aufstrich

### Zutaten

- 1 Stück Ingwer (zwetschgengroß, ca. 20 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 5 EL neutrales Pflanzenöl
- 100 g rote Linsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g aufgetauter TK-Mais (ersatzweise aus der Dose)
- 1 Stängel Minze
- Saft von 1 Bio-Limette
- Salz

### Zubereitung

1. Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und beides darin ca. 3 Min. bei schwacher Hitze andünsten.
3. Die roten Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und die Linsen bei schwächster Hitze in ca. 10 Min. zugedeckt weich köcheln lassen.
4. Falls die Flüssigkeit zu schnell verkocht, noch wenig Wasser nachgießen.
5. Inzwischen den Mais mittelfein hacken.
6. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
7. Sobald die Linsen weich sind, Mais und Limettensaft dazugeben und unterrühren.
8. Dabei sollte sich eine streichfähige, leicht stückige Masse ergeben. Falls nötig, noch esslöffelweise Wasser unterrühren.
9. Wer glatte Aufstriche mag, kann die Mischung auch zusätzlich mit dem Pürierstab pürieren.
10. Die Minze unterrühren und alles mit Salz abschmecken. Den Aufstrich vor dem Servieren möglichst 2 Std. abkühlen und dabei durchziehen lassen.

## 21. Vegane Mandel - Bohnen - Paste mit Orange

### Zutaten

- 240 g gegarte weiße Bohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)
- 75 g Mandelmus (Bioladen)
- ½ Bio-Orange
- 2 EL Mandelstifte
- 1 EL frische Thymianblättchen
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Bohnen und das Mandelmus in einen hohen Rührbecher geben.
2. Die Orangenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Orangensaft und -schale zu den Bohnen geben und die Mischung mit dem Pürierstab glatt pürieren.
4. Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne hellbraun anrösten, herausnehmen und grob hacken.
5. Die Thymianblättchen fein hacken und mit den gehackten Mandeln unterrühren.
6. Die Mandel - Bohnen - Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

## 22. Vegane Gewürz - Zacusca

### Zutaten

- 500 g Auberginen
- 1 kg rote Paprikaschoten
- 250 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 milde rote Chilischote
- 150 ml neutrales Pflanzenöl
- etwas Pflanzenöl für das Blech
- 2 EL Panch Phoran (indische 5-Gewürz-Mischung; Asienladen)
- 500 g Tomaten
- 2 TL Zucker
- 2 EL Aceto balsamico
- Salz

### Zubereitung

1. Auberginen und Paprika halbieren, Stiele und bei der Paprika auch Samen und Trennwände entfernen. Den Backofengrill einschalten. Das Gemüse mit der Hautseite nach oben auf ein geöltes Blech legen und unter dem heißen Grill ca. 15 Min. backen, bis die Haut dunkelbraun bis schwarz geworden ist. Herausnehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, Stiel und Samen entfernen. Die Chilihälften waschen und fein schneiden.

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin mit dem Panch Phoran ca. 10 Min. bei schwacher Hitze andünsten, dabei gelegentlich umrühren.

4. Inzwischen die Tomaten waschen und ohne Stielansatz grob würfeln. In den Topf geben und ca. 40 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit Auberginen und Paprika schälen und klein hacken. Beides mit Zucker, Essig und Salz zu den Tomaten geben und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Min. offen einkochen lassen, bis eine dickliche Masse entstanden ist.

5. Vor dem Servieren möglichst 2 Std. abkühlen lassen. Zum Aufbewahren Zacusca heiß in saubere Gläser füllen und diese verschließen. Hält sich im Kühlschrank wochenlang.

## 23. Vegane Rote - Bete - Creme mit Kreuzkümmel

### Zutaten

- 100 g Cashewkerne
- 250 g gegarte Rote Bete (Folienpackung)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Zucker
- Salz
- 1 TL Johannisbrotkernmehl (nach Belieben)

### Zubereitung

1. Am Vortag die Cashewkerne mindestens 8 Std. in Wasser einweichen.

2. Am nächsten Tag die Cashews abgießen und abtropfen lassen. Die Rote Bete grob würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie duften.

3. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Zucker in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. Die Creme mit Salz abschmecken. Nach Belieben zum Binden das Johannisbrotkernmehl einrühren. Den Aufstrich vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

## 24. Veganer Avocado - Kokos - Aufstrich

### Zutaten

- 3 EL Kokosflocken
- 2 TL schwarze Senfsamen (Asienladen)
- 1 TL neutrales Pflanzenöl
- 2 kleine Avocados
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Zucker
- Salz

### Zubereitung

1. Die Kokosflocken in einer kleinen Schüssel mit 4 EL heißem Wasser übergießen und quellen lassen. In der Zwischenzeit die Senfsamen im Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis die Samen anfangen zu springen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft mischen. Die gequollenen Kokosflocken und die Senfsamen unterrühren und die Creme mit Zucker und Salz abschmecken.

## 25. Veganes grünes Hummus

### Zutaten

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 3 Frühlingszwiebeln
- 240 g gegarte Kichererbsen (selbst gekocht oder aus der Dose)
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Petersilie und Basilikum waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob in Stücke schneiden.
3. Kräuter und Frühlingszwiebeln mit Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin und Öl in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab pürieren.
4. Das Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

## 26. Veganer Erdnuss - Süßkartoffel - Aufstrich

### Zutaten

- 1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Gemüsebrühe
- 6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt; ersatzweise Soft - Tomaten)
- 2 EL Erdnusscreme (»crunchy«; ca. 100 g)
- 1 ½ TL grüner Pfeffer (in Lake)
- 2 EL Pfeffer -
- Lake
- Salz

### Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und den Knoblauch darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten.
4. Süßkartoffelstücke, Apfelsaft und Gemüsebrühe dazugeben.
5. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.
6. Inzwischen die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und nach ca. 10 Min. zu den Süßkartoffelstücken geben. Alles weitere 5 Min. garen.
7. Dann die Erdnusscreme dazugeben und unterrühren.
8. Alles mit dem Kartoffelstampfer im Topf zerdrücken.
9. Den grünen Pfeffer fein hacken und mit 2 EL von der Lake im Glas unter die Mischung rühren.
10. Den Erdnuss - Süßkartoffel - Aufstrich mit Salz abschmecken und vor dem Servieren mindestens 2 Std. abkühlen und dabei durchziehen lassen.

## 27. Rauchige Tex - Mex - Creme

### Zutaten

- 2 eingelegte Jalapen - Chilischote (Glas oder Dose)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 100 g Räuchertofu
- 150 g gegarte Kidneybohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)
- Saft von ½ Limette
- Salz

### Zubereitung

1. Bei den Jalapeño - Chilischoten Stiele und Samen entfernen, die Jalapeños fein würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.
3. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig andünsten.
4. Den Räuchertofu grob würfeln und mit den Kidneybohnen, der Zwiebelmischung und dem Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben.
5. Alles mit dem Pürierstab pürieren. Dabei 1 - 2 EL Wasser dazugeben, sodass die Masse schön cremig wird.
6. Die gewürfelten Jalapeños unterrühren, den Aufstrich mit Salz kräftig abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

## 28. Veganer Kartoffel - Liptauer

### Zutaten

- 150 g gegarte Kartoffeln (abgekühlt)
- 100 g Natur - Tofu
- 1 TL Senf
- 1 TL Apfelessig
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- ¼ TL gemahlener Kümmel
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Kapern (in Lake)
- Salz
- Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln ggf. pellen und in einem tiefen Teller zusammen mit dem Tofu mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken.
2. Senf, Essig, Öl, Paprika und Kümmel unterrühren.
3. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
4. Die Kapern hacken.
5. Beides unter die Kartoffelmischung heben.
6. Den Liptauer mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken.
7. Vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen

## 29. Veganer Gurken - Chia - Aufstrich mit Meerrettich

### Zutaten

- 1 Mini-Gurke (ersatzweise Stück Salatgurke, ca. 5 cm lang)
- 200 g Seidentofu
- 1 TL Apfelessig
- 2 TL frisch geriebener Meerrettich (nach Belieben mehr; ersatzweise 1 TL Meerrettich aus dem Glas)
- 2 Stängel Dill
- 2 EL Chia-Samen (Reformhaus oder Bioladen)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Gurke waschen, die Enden abschneiden und die Gurke längs halbieren.
2. Die Kerne und etwas Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herausschaben und in einen hohen Rührbecher geben.
3. Seidentofu, Apfelessig und Meerrettich dazugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren.
4. Die übrig gebliebenen Gurkenstücke samt Schale fein würfeln.
5. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken.
6. Gurkenwürfel und Dill mit den Chiasamen in die Tofumischung einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Chiasamen mindestens 30 Min. quellen lassen.
8. Den Aufstrich, falls nötig, vor dem Servieren noch einmal nachsalzen.

## 30. Vegane Curry - Erbsencreme

### Zutaten

- 250 g TK-Erbesen
- Salz
- ½ Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver (z.B. Madras)
- 1 Handvoll Rucola
- Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. Die gefrorenen Erbsen in sprudelnd kochendes Salzwasser geben und ca. 1 Min. kochen lassen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

3. Zitronensaft und -schale mit den Erbsen, Olivenöl und Currypulver in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren.

4. Rucola waschen und trocken schütteln.

5. Grobe Stiele entfernen, die Blätter hacken und unter die Curry - Erbsencreme rühren.

6. Den Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

## 31. Veganes Zwiebel - »Schmalz« mit Backpflaumen

### Zutaten

- 2 kleine Zwiebeln
- 100 g geschmacksneutrales Kokosfett
- 4 Trockenpflaumen ohne Stein
- ½ TL getrockneter Majoran
- 50 ml neutrales Pflanzenöl

### Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Das Kokosfett in einem kleinen Topf schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel darin ca. 15 Min. bei schwacher Hitze sanft anbraten, bis sie gerade eben hellbraun werden.
3. Dabei die Zwiebeln immer wieder umrühren.
4. Inzwischen die Trockenpflaumen fein würfeln und mit Majoran und Öl unter die Zwiebel - Kokosfett - Mischung rühren.
5. Alles ca. 1 Std. bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.
6. Dann die Mischung in ein sauberes Glas füllen und vor dem Servieren im Kühlschrank in ca. 5 Std. vollständig fest werden lassen, dabei nach ca. 1 Std. noch einmal durchrühren.
7. Das Zwiebel-»Schmalz« hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

## 32. Vegane Kürbis - Muhammara

### Zutaten

- 200 g Hokkaidokürbis (ohne Samen und faseriges Inneres gewogen)
- 1 Paprikaschote
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 50 g Walnuskerne
- 2 EL Granatapfelsirup
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pul Biber
- Backpapier

### Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, putzen und ungeschält grob würfeln. Die Paprikaschote halbieren, Stiel, Samen und Trennwände entfernen.

2. Ein Backblech mit dem Backpapier belegen und dieses mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Kürbiswürfel, Paprikahälften (mit der Hautseite nach oben) und die ungeschälte Knoblauchzehe darauflegen und im Backofen (oben) bei 200° ca. 30 Min. backen.

3. Sobald die Haut der Paprika dunkelbraun bis schwarz wird, die Paprikahälften und die Knoblauchzehe herausnehmen und in einer Schüssel abgedeckt abkühlen lassen. Die Kürbisstücke, falls nötig, noch 10 - 15 Min. weiterbacken, bis sie weich sind, dann herausnehmen.

4. Die Paprikahälften häuten, den gegarten Knoblauch schälen. Die Walnüsse grob hacken und mit übrigem Öl, Paprika, Knoblauch, Kürbis, Granatapfelsirup, Kreuzkümmel und Paprikapulver in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Pürierstab pürieren. Die Muhammara mit Salz und Pul Biber abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

Granatapfelsirup gibt es in arabischen und türkischen Geschäften. Falls Sie keinen bekommen: Ersetzen Sie ihn durch 1 EL Zitronensaft und 2 TL Agavensirup. Den Ofen müssen Sie nicht unbedingt vorheizen. Es schadet dem Gemüse nicht, wenn es in den kalten Backofen kommt. Behalten Sie den Inhalt im Blick, dann sehen Sie, wann Paprika und Kürbis fertig sind.

## 33. Vegane Thai - Curry - Möhrencreme

### Zutaten

- 350 g Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Kokosmilch (Dose)
- 1 TL vegane rote oder gelbe Thai-Currypaste
- 3 EL Instant-Polenta
- Salz
- 3 Stängel Koriandergrün (nach Belieben)

### Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und auf einer Gemüsereibe mittelfein raspeln.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
3. Die Kokosmilchdose öffnen. Von der festen Creme, die sich oben abgesetzt hat, 1 EL abnehmen und mit der Currypaste (Menge nach Geschmack) in einer Pfanne erhitzen, dabei rühren.
4. Sobald sich oben eine Ölschicht absetzt, die Möhrenraspel, die Frühlingszwiebeln und die übrige Kokosmilch dazugeben. Alles mischen, aufkochen und ca. 7 Min. offen köcheln lassen.
5. Die Polenta einrühren, ca. 2 Min. unter Rühren erhitzen und in 5 Min. ausquellen lassen. Den Aufstrich mit Salz und eventuell 1 zusätzlichem EL Currypaste abschmecken. Das Koriandergrün, falls verwendet, waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und unterrühren. Die Thai - Curry - Möhrencreme vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.
6. Der Aufstrich ist üppig, aber der Fettgehalt liegt noch unter dem der durchschnittlichen Schnittkäse - Sorten. Wer ihn leichter haben möchte, verwendet nur die Hälfte der Kokosmilch, lässt alles ca. 5 Min. kochen und gibt nur 2 EL Polenta dazu.
7. Wieso "vegane" Currypaste? Traditionell enthalten Thai - Currypasten getrocknete Garnelen. Inzwischen gibt es (etwa im Bioladen) aber auch vegane Varianten - einfach vor dem Kauf einen Blick auf die Zutatenliste werfen!

## 34. Scharfer Avocado - Chili - Joghurt

### Zutaten

- 10 Kirschtomaten
- ½ Gurke
- 1 reife Avocado
- 200 g Sojajoghurt
- Salz
- 1 Prise Chilipulver
- ¼ Bund Koriandergrün
- 3 EL Sprossenmix (Bioladen)
- 1 EL Olivenöl

### Zubereitung

1. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
2. Die Gurke schälen, längs vierteln und entkernen. Die Gurkenviertel mit einem Messer quer in Scheiben schneiden.
3. Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.
4. Die Hälfte davon mit dem Joghurt pürieren. Avocadojoghurt mit Salz und Chilipulver würzen.
5. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
6. Den Sprossenmix mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
7. Tomaten, Gurke und die übrige Avocado mit dem Avocadojoghurt in zwei Schalen geben, mit dem Koriandergrün und dem Sprossenmix bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln.

## 35. Edamame - Bohnen - Hummus mit Ingwer

### Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400 g Inhalt)
- 1 Stück frischer Ingwer (2 - 3 cm)
- 3 EL Tahin (Sesammus)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 75 ml Zitronensaft
- 5 EL + 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- 400 g TK-Edamame-Bohnen (für 200 g gepult, Bio- oder Asien- laden, oder Erbsen)
- 2 EL grüne Pistazienkerne

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
2. Tahin, Kreuzkümmel, Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, Kichererbsen, Ingwer und etwa 4 EL Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren.
3. Hummus mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver würzen und in eine Schüssel geben.
4. Salzwasser in einem Topf aufkochen, unaufgetaute Edamame - Bohnen darin ca. 5 Min. kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnenkerne aus den Schoten pulen und locker unter die Kichererbsencreme rühren.
5. 1 TL Olivenöl erhitzen, die Pistazienkerne darin anrösten, bis sie duften.
6. Dann etwas abkühlen lassen, grob hacken und leicht salzen. Die Pistazien über den Dip streuen.
7. Statt Chilipulver passt auch sehr gut Shishimi Togarashi, der japanische 7-Gewürz - Pfeffer. Für ein Hummus mit Roter Bete die Edamame - Bohnen einfach durch 125 g gekochte Rote Bete ersetzen und mit 1 EL Kurkumapulver statt mit Kreuzkümmel würzen.

## 36. Vegane rote Linsencreme

### Zutaten

- Salz
- 200 g rote Linsen
- 1 Zitrone
- 1 Bund Kräuter (z. B. Kerbel, Estragon, Petersilie)
- 3 EL Tahin (Sesammus)
- 2 EL Hanfmehl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 - 4 EL Hanföl (oder EFA-Öl)
- Pfeffer

### Zubereitung

1. In einem Topf 700 ml schwach gesalzenes Wasser aufkochen, die roten Linsen dazugeben und darin in ca. 15 Min. garen, bis das Wasser verkocht ist. Falls es nicht verkocht ist, das Wasser offen bei großer Hitze einkochen lassen.

2. Den Saft der Zitrone auspressen.

3. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

4. Die Kräuter mit Zitronensaft, Tahin, Hanfmehl, Kreuzkümmel, Hanföl und Linsen in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren.

5. Die Linsencreme kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Dann die Linsencreme abdecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

## 37. Kastanien - Hummus

### Zutaten

- 250 g weiße Bohnen (Glas)
- 250 g gekochte Esskastanien (Vakuumpack)
- 4 EL Rapsöl
- Salz
- Zimtpulver
- Garam Masala
- 2 - 3 TL Zitronensaft
- 1 Bund Rucola

### Zubereitung

1. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen.
2. Bohnen und gekochte Esskastanien mit der aufgefangenen Flüssigkeit und 3 ½ EL Rapsöl mit einem Pürierstab cremig pürieren, eventuell bei Bedarf noch ein paar Löffel Wasser dazugeben.
3. Das Hummus mit je 1 Prise Salz, Zimtpulver und Garam Masala würzen, dann mit 1 - 2 TL Zitronensaft abschmecken.
4. Rucola waschen, verlesen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen.
5. Die Rucolablätter 1- oder 2-mal durchschneiden.
6. Rucola mit dem restlichen Zitronensaft, dem übrigen Öl und Salz verrühren. Den Rucola damit anmachen.
7. Hummus in eine Schüssel geben und mit Rucola garnieren.

## 38. Veganer Auberginen - Pastinaken - Aufstrich

### Zutaten

- 1 große Aubergine (ca. 350 g)
  - 250 g Pastinaken
  - Salz Gewürze & Saucen
  - 2 Stängel Estragon (ersatzweise 1 TL getrockneter Estragon)
  - 1/2 Zitrone
  - 2 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
  - 2 TL Harissapaste (Bioladen)
  - 1 TL Agavendicksaft (ersatzweise Ahorn- oder Reissirup)
- 
- Backpapier
  - 1 Twist-off-Glas (ca. 300 ml Inhalt, sterilisiert)

### Zubereitung

1. Die Aubergine waschen und trocken tupfen, die Pastinaken schälen und waschen.

2. Die Aubergine längs in 1 cm breite Scheiben, die Pastinaken quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen. Mit 1 gestrichenen TL Salz bestreuen und 5 Min. ziehen lassen. Den Backofen auf 250° vorheizen.

4. Den Estragon waschen, trocken schütteln und fein hacken.

5. Die Zitrone auspressen und den Saft beiseite stellen.

6. Die Aubergine mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Gemüse mit dem Öl bestreichen und im Ofen (Mitte) 12 - 13 Min. backen, bis die Pastinaken an den Rändern leicht gebräunt sind.

7. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Harissapaste, Zitronensaft und Agavendicksaft grob pürieren. Es sollte eine leicht stückige Paste entstehen.

8. Den Estragon unterrühren und den Aufstrich mit 1/3 TL Salz abschmecken.

9. Dann in das Glas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 39. Vegane fermentierte Cashewcreme

### Zutaten

- 250 g Cashewnussmus
- 200 ml Brottrunk
- 2 EL Hefeflocken
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Twist-off-Glas (ca. 500 ml Inhalt, sterilisiert)

### Zubereitung

1. Das Cashewmus und den Brottrunk pürieren oder mit dem Schneebesen verrühren.
2. Die Masse 8 - 12 Std. je nach gewünschtem Geschmack (je länger die Creme zieht, desto würziger wird sie) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren.
3. Die Cashewcreme mit den Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In das Glas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 40. Scharfe Paste mit Tomaten und Paprika

### Zutaten

- 750 g Tomaten
- 1 große rote Spitzpaprikaschote (ca. 25 g)
- ½ Bund Petersilie
- 5 - 10 Stiele Minze
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL scharfes Paprikamark (Acı Biber Salçası; aus dem Glas)
- 2 EL Olivenöl
- 2 - 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 - 2 TL getrocknete Chiliflocken (Pul Biber; nach Belieben)

### Zubereitung

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken.
2. Die Spitzpaprikaschote längs halbieren, putzen und waschen. Die Hälften zuerst in Streifen, dann in Würfel schneiden und zum Schluss fein hacken.
3. Tomaten und Paprika in einem feinen Sieb ca. 10 Min. abtropfen lassen. Die restliche Flüssigkeit vorsichtig ausdrücken.
4. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, in Ringe schneiden und ebenfalls fein hacken.
5. Das Gemüse und die Kräuter in eine Schüssel geben.
6. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken.
7. Paprikamark, Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Paste verrühren.
8. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chiliflocken scharf abschmecken.
9. Die Paste vor dem Servieren mindestens 1 Std. kühl stellen.

# 41. Linsenaufstrich mit Champignons

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stück Ingwer
- ½ rote Paprikaschote
- 3 EL Olivenöl
- 100 g rote Linsen
- 7 weiße Champignons
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 2 EL gehackter Dill (frisch oder TK)
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Möhre schälen und grob raspeln.

3. Ingwer schälen und fein würfeln.

4. Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Hälften waschen und in feine Streifen schneiden.

5. In einem kleinen Topf 2 EL Öl erhitzen und Gemüse und Ingwer darin andünsten. 200 ml Wasser angießen.

6. Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zum Gemüse geben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

7. Inzwischen Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch trocken abreiben und fein würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin zugedeckt ca. 5 Min. dünsten.

8. Die Linsenmasse mit dem Stabmixer pürieren, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Dill hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

9. Zuletzt die Champignons unter die Linsencreme mischen.

## 42. Tofu - Oliven - Aufstrich

### Zutaten

- 100 g Oliven (ganz nach Vorliebe schwarz oder grün)
- 4 Stängel Basilikum
- ½ Bio-Zitrone
- 200 g Tofu
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Olivenfleisch von den Steinen abschneiden und grob hacken. Die Basilikumblättchen abzupfen und ebenfalls hacken. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben und 1 TL Saft auspressen.  
2. Den Tofu würfeln und mit den Oliven, dem Basilikum, der Zitronenschale und dem Olivenöl möglichst fein pürieren.

## 43. Paprikapaste

### Zutaten

- 2 fleischige rote Paprikaschoten (ca. 500 g)
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 4 Stängel Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Harissa
- 1 TL Zitronensaft
- Salz

### Zubereitung

1. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen und waschen. Schotenhälften mit den Schnittflächen nach unten auf das Blech mit Backpapier legen, im Ofen 15 - 20 Minuten rösten, bis die Haut dunkle Blasen wirft.

2. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne 1 - 2 Minuten unter Rühren rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Etwas abkühlen lassen, dann grob hacken. Petersilie fein schneiden. Ein Küchentuch unter den kalten Wasserstrahl halten und auswringen. Das Tuch auf die Paprikahälften legen und warten, bis sie lauwarm abgekühlt sind. Dann die Haut so gut wie möglich abziehen. Die Paprika grob würfeln.

3. Die Paprika mit den Sonnenblumenkernen, der Petersilie und dem Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste mixen.

4. Mit Harissa und Zitronensaft verrühren und mit Salz abschmecken.

## 44. Muhammara

### Zutaten

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 rote Chilischote
- 30 g Walnuskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe altbackenes Weißbrot (oder 4 EL Semmelbrösel)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Granatapfelsirup (ersatzweise Ahornsirup)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Backofen auf 250° vorheizen.

2. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen, in breite Spalten schneiden und mit der Haut nach oben auf den mit Backpapier ausgelegten Grillrost legen.

3. Chilischote waschen.

4. Paprika im Backofen (Mitte, Umluft 230°) 10 - 15 Min. backen, bis die Haut großflächig schwarz ist und Blasen wirft.

5. Sobald sie sich zu verfärben beginnt, Chili und Walnüsse dazugeben und mitbacken.

6. Alles aus dem Ofen nehmen. Walnüsse beiseite stellen, Paprika und Chili zunächst mit Backpapier, dann mit einem Küchentuch zudecken und 10 Min. ruhen lassen.

7. Paprika und Chili häuten und grob klein schneiden.

8. Knoblauch schälen und grob würfeln. Brot zerbröckeln. Paprika, Chili, Walnüsse, Knoblauch und Brot mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Granatapfelsirup und 1 TL Salz im Blitzhacker pürieren.

9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Muhammara schmeckt zu Fladenbrot

## 45. Kichererbsen - Paprika - Mandeln - Aufstrich

### Zutaten

- 80 g gehackte Mandeln
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 200 g gegrillte Paprikafilets (aus dem Glas)
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- 2 - 3 Stiele Minze
- 1 TL Schwarzkümmel

### Zubereitung

1. Die gehackten Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren in 3 - 5 Min. goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
3. Mit den Fingern aus den weißen Häutchen drücken, in den Mixer geben und grob zerkleinern oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab grob zerkleinern.
4. Die Paprikafilets abtropfen lassen, grob zerkleinern und dazugeben.
5. Öl, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen und alle Zutaten cremig pürieren.
6. Die gerösteten Mandeln dazugeben und alles nochmals kurz pürieren.
7. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein schneiden und unterrühren.
8. Die Creme mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken und mit Schwarzkümmel bestreuen.
9. Passt zu Fladenbrot und Knäckebrot.

## 46. Avocado - Mais - Chili - Aufstrich

### Zutaten

- 100 g Tomaten
- 1 rote Chilischote
- ½ Bund Koriander
- 2 reife Avocados (à ca. 00 g)
- 3 TL Limettensaft
- 100 g Maiskörner der Dose)
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel

### Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Chilischote halbieren, je nach gewünschter Schärfe evtl. entkernen, waschen und fein hacken.
3. Den Koriander waschen und gut trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
4. Die Avocados der Länge nach halbieren und jeweils den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch grob zerkleinern, auf einen flachen Teller geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Sofort mit 2 TL Limettensaft mischen. In eine Schüssel geben.
5. Den Mais abtropfen lassen und mit dem Pürierstab kurz grob zerkleinern.
6. Zur Avocadocreme geben. Tomatenwürfel, Chili und Koriander untermischen.
7. Die Creme mit Salz, Pfeffer, restlichem Limettensaft und 1 Prise Kreuzkümmel abschmecken.
8. Passt gut zu Baguette.

## 47. Linsen - Tomaten - Erdnüsse - Aufstrich

### Zutaten

- 100 g gelbe Linsen
- 2 Zwiebeln (ca. 150 g)
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- 1 TL Currypulver
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 30 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne
- Salz
- Pfeffer
- 2 Tomaten (ca. 150 g)
- ½ Bund Koriander

### Zubereitung

1. Die Linsen mit 300 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei sehr schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben und bei schwacher Hitze kurz anschwitzen.
4. Mit Currypulver und Kurkuma bestreuen und unter Rühren ca. 5 Min. dünsten.
5. 2 EL Wasser hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Etwas abkühlen lassen.
6. Linsen, Zwiebelmischung und Erdnüsse im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
7. Die Tomaten waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien, entkernen und fein würfeln. Zur abgekühlten Linsencreme geben. Den Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und unterrühren.
8. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Fladenbrot.

## 48. Kichererbsen - Petersilie - Oliven - Aufstrich

### Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Petersilienblätter
- 1 EL Tahin
- ca. 2 EL Zitronensaft
- 8 EL Olivenöl
- 2 - 3 Stiele Minze
- 50 g grüne Oliven (entsteint)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Mit den Fingern aus den weißen Häutchen drücken, in den Mixer geben und grob zerkleinern oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab grob zerkleinern.
3. Den Knoblauch schälen, grob hacken und mit den Petersilienblättern dazugeben.
4. Tahin, Zitronensaft, Öl und 2 EL Wasser ebenfalls in den Mixer geben und alles cremig pürieren.
5. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Die Oliven in Scheiben schneiden, beides zur Kichererbsencreme geben.
7. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
8. Passt zu Ciabatta.

## 49. Linsen - Fenchel - Knoblauch - Aufstrich

### Zutaten

- 100 g gelbe Linsen
- 1 Msp. Safranfäden
- ½ kleine Fenchelknolle
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- 1 TL Thymianblättchen
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Linsen mit 250 ml Wasser und dem Safran in einen Topf geben.
2. Den Fenchel putzen, waschen, fein würfeln und hinzufügen.
3. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze ca. 15 Min. garen.
4. Inzwischen Fenchelsamen grob zerdrücken.
5. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelsamen, Knoblauch und Thymian darin 2 - 3 Min. anbraten. Beiseite stellen.
7. Die Linsen - Fenchel - Mischung mit dem Gewürzöl im Mixer fein pürieren.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
9. Passt zu geröstetem Baguette.

## 50. Süßkartoffel - Cashews - Tomate - Aufstrich

### Zutaten

- 1 kleine Süßkartoffel (ca. 50 g)
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 3 EL Öl (am besten Kokosöl)
- ½ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 25 g rote Linsen
- 20 g geröstete, gesalzene Cashewnusskerne
- ca. 4 EL Kokosmilch
- ½ TL Chiliflocken
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- 1 - 2 Tomaten (ca. 80 g)
- 1 EL gehackte Minze

### Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden.

2. Den Ingwer schälen und fein würfeln.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Süßkartoffel und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze anbraten, mit Garam Masala bestreuen und in ca. 15 Min. zugedeckt weich garen. Etwas abkühlen lassen.

4. Inzwischen die Linsen mit 75 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Das Wasser einmal zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Linsen bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. weich kochen, etwas abkühlen lassen.

5. Die Süßkartoffel samt Flüssigkeit mit Linsen, Cashews und Kokosmilch im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren.

6. Mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

7. Die Tomaten waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien, entkernen und fein würfeln.

8. Mit der Minze unter den Aufstrich rühren, nochmals abschmecken. Falls der Aufstrich zu fest ist, etwas Kokosmilch untermischen.  
Passt zu Fladenbrot.

## 51. Würzige Apfelcreme

### Zutaten

- 1 aromatischer Apfel (z. B. Cox Orange)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ras-el-Hanout
- 100 g Seidentofu
- 2 EL kleine Rosinen
- 1 EL Mandelstifte
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und die Viertel grob raspeln. Die Apfelraspel sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Ras-el-Hanout und Seidentofu verrühren.

2. Die Rosinen etwas kleiner schneiden. Die Mandelstifte in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und nach Belieben grob hacken. Rosinen und Mandeln unter die Apfelcreme rühren, die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 52. Tofucreme »Caprese«

### Zutaten

- ½ Bund Basilikum
- 100 g Seidentofu
- 6 - 8 weiche getrocknete Snack-Tomaten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Aceto Balsamico

### Zubereitung

1. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und mit dem Seidentofu mit dem Stabmixer pürieren.

2. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und unter die Basilikumcreme rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl und Essig nach Belieben unterrühren oder zum Servieren über die Creme träufeln.

## 53. Vegane Kräuter - Labneh

### Zutaten

- 500 g Sojajoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Ahornsirup
- 3-4 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Minze und Schnittlauch)
- Schraubglas (ca. 350 ml Inhalt)

### Zubereitung

1. Ein Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen und auf einen Topf setzen. Den Sojajoghurt hineingeben, die Ecken des Tuchs darüberschlagen und mit einem Teller beschweren. Im Kühlschrank 2 Tage abtropfen lassen.

2. Den Joghurt danach in eine Schüssel füllen und mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken und die Kräuter unterheben. In das Schraubglas füllen und bis zum Servieren kühlen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist der Aufstrich 3 - 4 Tage haltbar.

## 54. Veganer Kichererbsen - Aufstrich

### Zutaten

- 1 Glas Kichererbsen (210 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL gelbe Currypaste
- 80 g Mango-Chutney (aus dem Glas)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Kräutersalz
- Schraubglas (ca. 350 ml Inhalt)

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln.

2. Die Kichererbsen mit Knoblauch, Currypaste, Mangochutney, Zitronensaft und Olivenöl im Mixer sehr gründlich zu einer feinen Paste pürieren. Den Aufstrich mit Kräutersalz abschmecken. In das Schraubglas füllen und bis zum Servieren kühlen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist der Aufstrich mindestens 1 Woche haltbar.

## 55. Veganer Tomaten - Cashew - Aufstrich

### Zutaten

- 150 g getrocknete Tomaten (in Öl)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 3 Stängel Basilikum
  - 1 TL Dijon-Senf
  - 70 g geröstete Cashewkerne
  - 2 EL Tomatenmark
  - 2-3 TL Ahornsirup
  - 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
  - Kräutersalz
  - Pfeffer
- 
- Schraubglas (ca. 350 ml Inhalt)

### Zubereitung

1. Die Tomaten abtropfen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und grob würfeln.
3. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
4. Tomaten, Knoblauch und Basilikum mit Senf, Cashews, Tomatenmark, 2 TL Ahornsirup und Paprikapulver im Blitzhacker grob pürieren, sodass noch Cashewstücke vorhanden sind.
5. Den Aufstrich mit Kräutersalz, Pfeffer und dem restlichen Ahornsirup abschmecken.
6. In das Schraubglas füllen und bis zum Servieren kühlen.
7. Im Kühlschrank aufbewahrt ist der Aufstrich 3 - 4 Tage haltbar.

## 56. Libanesische Auberginencreme

### Zutaten

- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 50 g Haselnuskerne
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Die Aubergine waschen, abtrocknen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
3. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. weich garen.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
6. Die Nüsse grob hacken.
7. Aubergine längs halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und mit Öl und Zitronensaft fein pürieren.
8. Zitronenschale, Nüsse, Petersilie und Knoblauch dazugeben und kurz pürieren.
9. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

## 57. Linsen - Möhren - Creme

### Zutaten

- 100 g rote Linsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Kerbel (ersatzweise Petersilie)
- 1 Möhre
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Linsen in ein Sieb geben und abbrausen.
2. Dann in der Brühe zugedeckt ca. 20 Min. garen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen den Knoblauch schälen und grob hacken.
4. Kerbel waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
5. Die Möhre putzen, schälen und raspeln.
6. Linsen, Knoblauch, Möhre, Öl, die Hälfte des Kerbels und den Zitronensaft fein pürieren.
7. Mit Zitronenschale, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die restlichen Kerbelblätter sehr fein hacken und untermischen.
9. Die Linsen - Möhren - Creme schmeckt toll auf knusprigem Baguette oder indischem Chapati - Brot.

## 58. Mango - Curry - Creme

### Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 2 Tomaten
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 2-3 EL Mangosaft
- 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1-2 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Den Knoblauch schälen und grob hacken.
3. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
4. Tomaten waschen und grob zerkleinern, dabei die Stielansätze entfernen.
5. Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Basilikum, Tomaten, Öl und Mangosaft in einen hohen Rühr - becher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
6. Die Creme mit Orangenschale, Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
7. Schmeckt lecker auf Fladen - und Knäckebrötchen oder auch als superschnelle Pastasauce!

## 59. Limetten - Hummus

### Zutaten

- 350 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 6 EL Öl
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Bio-Limetten
- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten.
4. Den Kreuzkümmel darüberstreuen und kurz mitrösten.
5. Den Knoblauch schälen.
6. Zwiebel, Knoblauch und Kichererbsen in einen hohen Rührbecher geben.
7. Die Limetten heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Eine Limette auspressen.
8. Limettenschale und -saft, das übrige Öl und den Zucker in den Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.
9. Den Hummus mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
10. Fein zu Rohkost und auf getoastetem Brot.

## 60. Veganer Maronen - Gemüse - Aufstrich

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 70 g TK-Suppengrün
- 2 EL Öl
- 5 EL Gemüsebrühe
- 200 g gegarte Maronen (vakuumverpackt)
- 5 EL Sojasahne
- 1 TL Aceto balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 3 Stängel Majoran

### Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Zwiebel, Knoblauch und Suppengrün im heißen Öl ca. 2 Min. andünsten.
3. Mit der Brühe auf gießen und alles bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Min. dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Etwas abkühlen lassen.
4. Inzwischen Maronen grob hacken, mit der Sojasahne in einem hohen Rührgefäß glatt pürieren.
5. Gemüse untermischen, mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.
6. Majoran abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und untermischen.
7. Dazu schmeckt Nussbrot.
8. Der Aufstrich hält sich in einem Twist - Off - Glas gekühlt 4 - 5 Tage.

# 61. Vegane Kräuter - Cashew - Paste

## Zutaten

- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Schalotte
- 150 g Seidentofu
- 2 EL Sojasahne
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL scharfer Senf
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL pflanzliches Bindemittel (z. B. Guarkernmehl)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gehackte Cashewkerne

## Zubereitung

1. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln.
2. Die Petersilie abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Den Seidentofu abgießen. Mit Sojasahne, Öl, Senf, Zitronensaft und Bindemittel mit dem Stabmixer pürieren.
5. Salzen und pfeffern.
6. Die Kräuter bis auf 1 EL, Schalottenwürfel und Cashewkerne untermischen, kräftig abschmecken.
7. Mit den übrigen Kräutern bestreuen.
8. Der Aufstrich schmeckt mit Roggenbrot.
9. Er hält sich in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank 2 - 3 Tage.

## 62. Veganer Möhren - Hummus

### Zutaten

- 300 g Möhren
- Salz
- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver

### Zubereitung

1. Möhren schälen und würfeln.
2. In einem kleinen Topf mit Salzwasser bedeckt bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 7 Min. dünsten.
3. Inzwischen Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.
4. Knoblauch schälen und grob hacken.
5. Möhren abgießen, abtropfen lassen und in ein hohes Rührgefäß geben.
6. Kichererbsen, Knoblauch, Öl und Zitronensaft zufügen und alles mit dem Stabmixer zu einer feinen Paste pürieren.
7. Mit dem Tahin verrühren und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.
8. Mit Paprikapulver bestreut servieren.
9. Dazu schmeckt Fladenbrot.
10. Der Aufstrich hält sich in einem Schraubglas gekühlt 2 - 3 Tage.

## 63. Veganer Tofu - Rosso - Aufstrich

### Zutaten

- 80 g Walnusskerne
- 100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 2 EL Öl von eingelegten Tomaten
- 100 g Natur-Tofu
- 2 EL Tomatenmark
- 2-3 TL Aceto balsamico
- 4 Basilikumblätter
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen, dann grob hacken.

2. Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden.

3. Tofu grob würfeln.

4. Nüsse, Tomaten, Tofu, Tomatenmark, 2 - 3 EL Tomateneinlegeöl und Essig in den Blitzhacker oder ein hohes Rührgefäß geben. Alles zu einer glatten Creme pürieren.

5. Die Basilikumblätter abreiben und fein hacken, mit Paprikapulver unter die Creme rühren.

6. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

7. Er passt zu knusprigem Baguette oder Ciabatta und auf Vollkornbrot.

8. In einem verschlossenen Glas im Kühlschrank hält er sich 3 - 4 Tage.

## 64. Rucola - Haselnuss - Creme

### Zutaten

- 40 g Haselnusskerne
- 100 g Seidentofu
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Handvoll Rucola
- gemahlener Koriander

### Zubereitung

1. Die Nusskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht rösten. In einem Metallsieb reiben, um die dunklen Häutchen zu entfernen (oder in ein sauberes Geschirrtuch gepackt aneinanderreiben). Die Nusskerne dann fein hacken.

2. Den Seidentofu in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Rucola waschen und gut trocken schütteln, die groben Stiele entfernen, die Blättchen ebenfalls hacken. Mit den Nüssen unter den Tofu rühren und die Creme mit 1 Prise Koriander abschmecken.

## 65. Dattel - Curry - Creme

### Zutaten

- 100 g Seidentofu
- 1 TL Currypulver
- 50 g getrocknete Datteln
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. In einer Schüssel den Seidentofu mit dem Currypulver verrühren. Am besten mit einem Schneebesen kräftig verschlagen, damit eine recht gleichmäßige Creme entsteht.

2. Die getrockneten Datteln falls nötig entsteinen. Die Früchte dann in sehr feine Würfel schneiden, unter die Tofu - Curry - Creme rühren und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dattel - Curry - Creme bald genießen – sonst quellen die Datteln und machen die Creme recht kompakt.

## 66. Veganer Tofu - Tomaten - Aufstrich

### Zutaten

- 200 g Natur-Tofu
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- einige Basilikumblätter

### Zubereitung

1. Den Tofu abtropfen lassen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Tomate waschen und ohne Stielansatz ebenfalls würfeln.
3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
4. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. glasig dünsten.
5. Tomaten und Tofu zufügen und unter Rühren 2-3 Min. mitbraten.
6. Das Tomatenmark zugeben und alles ca. 3 Min, unter ständigem Rühren weiterbraten.
7. Die Mischung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
8. Die Tofumischung in eine hohe Rührschüssel geben, übriges Olivenöl und Essig zugeben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren.
9. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
10. Den Aufstrich vor dem Servieren im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen.
11. Mit Basilikum garnieren. Dazu passt Ciabatta und Fladenbrot gut.

## 67. Erbsen - Basilikum - Creme

### Zutaten

- 1 Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 200 g TK-Erbsen
- 2 EL Gemüsefond oder -brühe (aus dem Glas oder Instant)
- ½ TL Johannisbrotkernmehl (z.B. Biobin, Reformhaus)
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 TL Zitronensaft
- 4 Stängel Basilikum

### Zubereitung

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Beides in 1 EL Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. glasig dünsten.
3. Die gefrorenen Erbsen dazugeben, mit Fond oder Brühe aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 4-5 Min. dünsten.
4. Die Erbsen mit der Flüssigkeit in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
5. Das übrige Olivenöl in dünnem Stahl dazugießen und das Bindemittel unterrühren.
6. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, abkühlen lassen und ca. 30 Min. kalt stellen.
7. Das Basilikum kurz abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Unter die erkaltete Erbsencreme ziehen.
8. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.

## 68. Kichererbsenpüree mit Curry

### Zutaten

- 150 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ Bund Petersilie
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1–2 TL scharfes Currypulver
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Erdnussmus
- Salz
- Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und in einem Topf mit frischem Wasser bedeckt langsam aufkochen.

2. Inzwischen die Zwiebel ungeschält halbieren. Den Sellerie waschen, putzen und grob teilen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. 4 Stängel Petersilie, die Zwiebelhälften, den Sellerie und die ungeschälten Knoblauchzehen mit in den Topf geben. Die Kichererbsen zugedeckt bei milder Hitze in 1–1 ½ Std. weich kochen.

3. Die Kichererbsen abgießen, vom Kochwasser 7 EL auffangen. Den Knoblauch aus der Haut lösen, Zwiebel, Sellerie und Petersilie entfernen und wegwerfen. Die Kichererbsen mit dem aufgefangenen Kochwasser und dem Knoblauch pürieren. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Gewürze darin 1–2 Min. unter Rühren bei milder Hitze anrösten. Die Mischung mit übrigem Öl, Zitronensaft und Erdnussmus gut unter das Kichererbsenpüree rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein würfeln. Übrige Petersilie abzupfen und fein hacken. Den Aufstrich in eine Schüssel füllen, mit Frühlingszwiebel und Petersilie bestreuen. Dazu passt Fladenbrot.

## 69. Auberginen - Tahin - Paste

### Zutaten

- 2 Auberginen (ca. 500 g)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Scheiben Weißbrot vom Vortag (ca. 50 g)
- 2 EL Tahin (Sesampaste; selbst gemacht oder Fertigprodukt)
- 4 Stängel Minze
- 1 rote Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- ½ EL Schwarzkümmel (türkischer Laden)
- Öl für das Blech

### Zubereitung

1. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 200° vorheizen. Ein Backblech einölen.

2. Die Auberginen längs halbieren. Die Schnittflächen mit 1 EL Olivenöl bestreichen und die Auberginen mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen. Im heißen Backofen (unten, Umluft 180°) in 30–35 Min. weich backen.

3. Die Auberginen herausnehmen, etwas abkühlen lassen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen.

4. Mit dem Zitronensaft in eine Rührschüssel geben. Knoblauch schälen und grob hacken. Das Weißbrot klein würfeln.

5. Beides mit übrigem Öl und Tahin dazugeben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren.

6. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und (bis auf ein paar) grob hacken.

7. Die Chilischote putzen, entkernen, waschen und fein würfeln.

8. Beides unterheben und den Aufstrich salzen und pfeffern. Zum Servieren mit Kümmel und übriger Minze garnieren. Zu der Paste schmeckt frisches Fladenbrot.

## 70. Süßkartoffel - Chili - Aufstrich

### Zutaten

- 400 g Süßkartoffeln (am besten orangefleischig)
  - ½–1 rote Chilischote
  - 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 6 Zweige Thymian
  - Salz
  - 2 EL Olivenöl
  - 6 EL ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
  - 1 EL Instant-Polenta (Maisgrieß)
  - Pfeffer
  - 1-2 TL Limettensaft
  - 4 Stängel Koriandergrün
- 
- Backpapier für das Blech

### Zubereitung

1. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 200° vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln.
3. Die Chili putzen, entkernen, waschen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln.
4. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen, mit Chili, Ingwer, Knoblauch, Salz und Öl mischen.
5. Die Süßkartoffelwürfel darin wenden, auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
6. Alles in eine hohe Rührschüssel geben, die Kokosmilch zufügen und die Mischung mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Polenta unterrühren und die Creme mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und unterrühren.
7. Den Aufstrich ca. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Er schmeckt gut auf Weißbrot oder als Füllung für Tortillas.

# 71. Möhren - Sesam - Aufstrich

## Zutaten

- 400 g Möhren
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL geschälte Sesamsamen
- 1 Prise Zucker
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1-2 EL Olivenöl
- 3 Stängel Petersilie

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen, putzen, in kleine Würfel schneiden und mit der Brühe bedeckt bei mittlerer Hitze in 7-8 Min. weich kochen.
2. Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.
3. Die Möhren in ein Sieb abgießen und im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren.
4. Die Creme mit Salz, Gewürzen und Zucker abschmecken und abkühlen lassen.
5. Zitronensaft und Olivenöl unterrühren.
6. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.
7. Petersilie und Sesam (bis auf 1 TL) unterziehen.
8. Die Creme mit dem übrigen Sesam bestreuen.
9. Dazu schmeckt Fladenbrot.

## 72. Kräuterseitlingaufstrich

### Zutaten

- 300 g Kräuterseitlinge (ersatzweise braune Champignons bzw. Egerlinge)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4-5 Stängel Petersilie
- 3 Zweige Thymian
- 5-6 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Walnusskerne
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Pilze putzen, abreiben und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden.
3. Die Knoblauchzehe schälen und klein würfeln.
4. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und getrennt fein hacken.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Walnüsse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 1–2 Min. braten.
6. Pilze und Thymian zugeben und bei starker Hitze ca. 5 Min. weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
7. Zwei Drittel der Pilzmischung in einer hohen Rührschüssel fein pürieren. 3–4 EL Olivenöl dazugießen, bis eine streichfähige Paste entsteht.
8. Die übrige Pilzmasse und die Petersilie unterheben.
9. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
10. Er schmeckt auf geröstetem Weißbrot oder Baguette.

## 73. Ratatouille - Aufstrich

### Zutaten

- 150 g Zucchini
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 125 ml Gemüsefond oder -brühe (aus dem Glas oder Instant)
- 1 TL Aceto balsamico
- 100 g Kirschtomaten
- Salz
- Pfeffer
- 4–6 Basilikumblätter

### Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 0,5 cm kleine Würfel schneiden.
2. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, putzen und ebenfalls fein würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und fein schneiden.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. dünsten.
6. Die Zucchini dazugeben und 1-2 Min. mitdünsten. Tomatenmark, Fond oder Brühe und Essig und die Kräuter einrühren. Alles offen bei milder Hitze ca. 5 Min. sämig schmoren lassen.
7. Inzwischen die Tomaten waschen, vierteln, untermischen und ca. 1 Min. mitgaren. Alles salzen, pfeffern und lauwarm abkühlen lassen. Das Basilikum kurz waschen und trocken tupfen, den Aufstrich damit garnieren. Er schmeckt besonders gut auf gerösteten Scheiben Baguette.

## 74. Grüner Mojo

### Zutaten

- 1 grüne Paprikaschote
- ½ Bund Koriandergrün
- ½ Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- Meersalz
- Pfeffer
- 4 EL Weißweinessig
- 100 ml Olivenöl
- 75 g frisch geriebene Semmelbrösel

### Zubereitung

1. Die Paprikaschote halbieren, putzen, entkernen, waschen und klein schneiden.
2. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter hacken.
3. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Paprika, Kräuter und Knoblauch mit 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und Essig mit dem Pürierstab fein pürieren.
5. Öl und Semmelbrösel untermixen, bis eine streichfähige Paste entstanden ist.
6. Den Mojo mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 Std. durchziehen lassen.
7. Grüner Mojo passt zu Weißbrot und zu kleinen Pellkartoffeln.

## 75. Roter Mojo

### Zutaten

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 Scheiben Weißbrot (ca. 100 g)
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Den Backofengrill vorheizen. Die Paprikaschoten vierteln, putzen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen.
2. Unter dem Grill (oben) 8–10 Min. rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Die Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 10 Min. abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Chilischote längs halbieren, putzen, die Samen entfernen, die Schote waschen und fein würfeln.
4. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
5. Die Rinde vom Weißbrot abschneiden und das Brot in kleine Würfel schneiden.
6. Die Paprika häuten und grob würfeln.
7. Paprika, Chili, Knoblauch und Brot in den Mixer oder eine hohe Rührschüssel geben. Essig, Kreuzkümmel, Öl und 1 TL Salz hinzufügen und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren.
8. Die Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Der Aufstrich passt zu Weißbrot oder Ciabatta, aber auch gut zu kleinen neuen Pellkartoffeln.  
Den Mojo mit etwas Olivenöl bedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Das Geheimnis, um ihn noch haltbarer zu machen: einige Minuten kochen.

## 76. Frühlingskräuter - Tofu - Creme

### Zutaten

- 200 g Seidentofu (Reformhaus)
- 3 EL Sojacreme (Sahneersatz aus Sojabohnen)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL scharfer Senf
- 2 TL Johannisbrotkernmehl (z.B. Biobin, Reformhaus)
- 2 dünne Frühlingszwiebeln
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Sauerampfer, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Estragon)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Flüssigkeit vom Seidentofu abgießen. Den Tofu mit Sojacreme, Zitronensaft, Senf und Johannisbrotkernmehl in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.

2. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden.

3. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4. Frühlingszwiebeln (nach Belieben 1 EL zum Garnieren zurückbehalten) und Kräuter unter die Tofucreme heben und alles mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

5. Den Aufstrich vor dem Servieren ca. 20 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen und evtl. nachwürzen.

6. Zum Servieren nach Belieben mit den übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen.

7. Die Creme schmeckt zu Schwarz - oder Roggenbrot, aber auch zu Pellkartoffeln.

## 77. Knoblauchpaste mit Kräutern

### Zutaten

- 8 junge Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 8 Zweige Thymian
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Olivenöl
- 2–3 Msp. abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stängel Petersilie

### Zubereitung

1. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 200° vorheizen. Die Knoblauchstiele knapp über der Knolle abschneiden, die Außenhaut jeder Knolle viermal von oben nach unten einschneiden und zurückschlagen, sodass die Zehen freiliegen.

2. Die Knollen in eine ofenfeste Form legen.

3. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln abstreifen und mit dem Meersalz darüberstreuen.

4. Den Knoblauch mit dem Öl beträufeln und im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 45 Min. backen. Dabei mehrmals mit Flüssigkeit aus der Form begießen.

5. Knoblauch herausnehmen, abkühlen lassen und aus den Häuten drücken.

6. Mit den Kräutern aus der Form, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer gut vermischen oder pürieren.

7. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter fein hacken und unterheben.

8. Der Aufstrich schmeckt auf geröstetem Brot und als Nudelsauce.

## 78. Mexikanische Guacamole

### Zutaten

- 2 reife Avocados
- 2 EL Limettensaft
- 1 Tomate
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
- 1 rote Chilischote
- ½ Bund Koriandergrün
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Avocados halbieren, die Steine entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben.
2. Das Avocadofruchtfleisch sofort mit dem Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zu einer glatten Creme zerdrücken.
3. Die Tomate waschen, halbieren, Stielansatz und gallertartiges Inneres entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
4. Die Schalotte und, falls verwendet, die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken.
5. Die Chilischote längs halbieren, putzen, entkernen, waschen und winzig klein würfeln.
6. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
7. Tomaten-, Schalotten- und eventuell Knoblauchwürfel, Chili und Koriandergrün unter die Avocado-Creme mischen.
8. Die Guacamole mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Der Aufstrich schmeckt nicht nur gut auf Weißbrot oder Fladenbrot, Sie können ihn auch zum Füllen von Soft - Tortillas verwenden oder Tortillachips hineindippen.

## 79. Rote - Linsen - Aufstrich

### Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 Möhre
- 2 EL Erdnussöl (ersatzweise Rapsöl)
- 100 g rote Linsen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- ½ TL gemahlener Koriander
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 TL Zitronensaft
- ½ Bund Koriandergrün

### Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwerwurzel jeweils schälen und fein würfeln.

2. Die Möhre schälen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 1–2 Min. andünsten. Linsen und Möhre zugeben und ca. 1 Min. mitdünsten.

4. Tomatenmark, Garam masala und Koriander einrühren und kurz anschwitzen.

5. Alles mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Min. garen, bis die Linsen anfangen zu zerfallen. Vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

6. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und unterheben. Den Aufstrich vor dem Servieren ca. 30 Min. kalt stellen.

7. Dazu schmecken Chapati oder Naan (indische Fladenbrote), aber auch Stangenweißbrot oder türkisches Fladenbrot.

## 80. Balsamico - Linsen - Aufstrich

### Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 100 g grüne Le-Puy-Linsen (ersatzweise Berglinsen)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Aceto balsamico
- 2 TL Zucker
- 1 TL frisch gehackter Thymian
- 4 Stängel Petersilie
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen.

2. Den Lauch putzen und waschen.

3. Alles fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter Rühren andünsten.

4. Die Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Die Mischung mit der Brühe aufgießen, aufkochen und die Linsen zugedeckt bei milder Hitze in 25-30 Min. sehr weich kochen.

5. Inzwischen Essig, Zucker und Thymian in einem kleinen Topf bei starker Hitze sirupartig einkochen lassen (auf etwa die Hälfte). Abkühlen lassen.

6. Die Linsen samt Gemüse in ein Sieb abgießen, sehr gut abtropfen lassen und zusammen mit dem Balsamico - Sirup mit dem Pürierstab glatt pürieren.

7. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und (bis auf 1 EL) unterrühren.

8. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren ca. 30 Min. kalt stellen. Mit übriger Petersilie bestreuen.

9. Dazu passt italienisches Landbrot.

# 81. Auberginentatar

## Zutaten

- 1 Aubergine (etwa 350 g)
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL gepresster Zitronensaft
- Salz

## Zubereitung

1. Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 230 Grad).
2. Aubergine waschen, putzen und mit dem Messer mehrmals einstechen. Auf dem Blech im Ofen (Mitte) etwa 30 Minuten backen, bis sie schön weich ist.
3. Inzwischen Chilischote waschen und entstielen, Knoblauch schälen.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
5. Chili, Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken.
6. Die Tomaten waschen und sehr klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
7. Die Aubergine längs halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale abschaben und fein hacken.
8. Mit Tomaten, Chilimischung, dem Öl und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz abschmecken.

## 82. Vegane Kräuterbutter

### Zutaten

- 250 g weiche vegane Margarine
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 3 Stängel Oregano (ersatzweise Majoran)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Die weiche Margarine in eine Schüssel geben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und sehr fein hacken.
2. Den Knoblauch schälen und durch die Presse zur Margarine geben. Kräuter, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer gründlich unterrühren.
3. Die Kräuter»butter« in ein verschließbares Gefäß streichen und vor der Verwendung mindestens 1 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

## 83. Veganer Cashew - »Ricotta«

### Zutaten

- 400 g Cashewnusskerne
- 200 g blanchierte Mandeln (ersatzweise Mandelstifte oder -blättchen)
- 4 EL Limettensaft
- Salz
- 2 EL Hefeflocken (siehe Tipp)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1. Die Cashewkerne und Mandeln zugedeckt 8 Std. (oder über Nacht) in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Nüsse abgießen, mit kaltem Wasser überbrausen, mit dem Limettensaft, 100 ml Wasser, 1 TL Salz und Hefeflocken in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und alles sehr fein pürieren. Notfalls noch etwas Wasser zugeben – aber nicht zu viel; der Dip wird sonst zu flüssig! Die Konsistenz soll an cremigen Quark erinnern.
2. Den Cashew-»Ricotta« noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hefeflocken schmecken dezent »käsig« und werden zum Bestreuen statt Käse und zum Würzen eingesetzt. Nicht zu verwechseln mit Hefeextrakt und Bierhefeflocken.

## 84. Veganer Rote - Bete - Aufstrich

### Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Rote Bete
- Salz
- 30 g frischer Meerrettich (ersatzweise 2 EL geriebener aus dem Glas)
- 1 Zwiebel
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Agavendicksaft

### Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne ca. 1 Std. lang in der doppelten Menge Wasser einweichen.

2. Inzwischen die Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und die Stielansätze entfernen.

3. Die Rote Bete nur falls nötig schälen, dann vierteln und in Salzwasser in ca. 40 Min. weich kochen.

4. Kurz vor Ende der Garzeit den Meerrettich schälen und auf der Küchenreibe fein reiben.

5. Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke teilen.

6. Die Sonnenblumenkerne abgießen und mit Meerrettich, Zwiebel, Öl, Agavendicksaft und 1 TL Salz in eine Schüssel geben.

7. Die Rote Bete in ein Sieb abgießen und ebenfalls hinzugeben.

8. Alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren und zum Schluss mit Salz abschmecken.

## 85. Veganes Schmalz mit Zwiebeln

### Zutaten

- 80 g Pflanzenfett
- 2 Zwiebeln
- 1 kleiner Apfel
- 80 g Kokosfett
- 80 ml neutrales Pflanzenöl
- 2 Schraubdeckelgläser (à 300 ml Inhalt)

### Zubereitung

1. Das Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Die Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. langsam ausbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind und angenehm nach Röstzwiebeln duften.

2. Den Apfel schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Min. mitrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Kokosfett sowie das Öl gründlich unterrühren. Die Mischung ca. 2 Std. abkühlen lassen, danach in Gläser füllen und in weiteren 6 Std. vollständig fest werden lassen. Das vegane Schmalz hält sich im Kühlschrank mehrere Monate.

## 86. Vegane Olivenpaste

### Zutaten

- 200 g in Öl eingelegte schwarze Oliven (ohne Stein)
- 1 EL Kapern
- 3 EL gewürfeltes Orangeat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 EL Orangenmarmelade
- 6-7 EL Olivenöl
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Oliven abtropfen lassen und mit den Kapern grob zerschneiden, Orangeat feiner hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Alles mit Marmelade, Öl und Zitronensaft im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paste schmeckt auf Baguette oder zu Rohkost.

## 87. Schneller Kichererbsenaufstrich

### Zutaten

- 1 kleine Dose Kichererbsen (120 g Abtropfgewicht)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL gehackte frische Minze
- Salz
- gemahlener Kreuzkümmel

### Zubereitung

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen und fein pürieren, dabei langsam das Olivenöl und den Zitronensaft dazugeben.

2. Den Knoblauch schälen und zum Kichererbsenpüree pressen, mit der Minze unterrühren. Den Aufstrich mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

## 88. Kürbiskernaufstrich

### Zutaten

- 100 g Kürbiskerne
- 75 g milchfreie Margarine
- 50 g Rosinen
- 1 Bio-Zitrone

### Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Wenn sie beginnen, aromatisch zu duften, sofort aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen. Dann mit der Margarine und den Rosinen in einen Mixbecher geben.
2. Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Beides mit in den Mixbecher geben und alle Zutaten mit dem Stabmixer cremig pürieren.
4. In ein Schraubglas gefüllt hält sich der Kürbiskernaufstrich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

## 89. Tofu mediterran

### Zutaten

- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Seidentofu
- 2 EL Olivenöl
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 TL ungeschälte Sesamsamen
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Tofu grob zerkleinern. Alles mit Olivenöl in der Küchenmaschine fein hacken.

2. Die Tomaten fein schneiden. Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften. Sesam mit den Tomatenstücken unter den Tofu heben. Die Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

## 90. SiS Avocadocreme

### Zutaten

- 1 reife kleine Avocado
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Sojacreme (Sahne-Ersatz auf Sojabasis; Reformhaus)
- 2 EL Sojamilch
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Hälften heben, grob zerkleinern und in ein hohes Rührgefäß geben.

2. Mit dem Zitronensaft beträufeln und pürieren.

3. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zum Avocadopüree geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

4. Die Sojacreme mit der Sojamilch hinzufügen und die Mischung noch einmal durchpürieren.

5. Salzen und pfeffern.

# 91. Pilzaufstrich mit Petersilie

## Zutaten

- 300 g Pilze (z. B. braune Champignons)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Sojacreme (Sahne-Ersatz auf Sojabasis; Reformhaus)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

## Zubereitung

1. Die Pilze mit Küchenpapier trocken abreiben, putzen und in sehr feine Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze unter Rühren 5-7 Min. braten.
3. Abkühlen lassen.
4. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel, Pilze und Sojacreme in einer Schüssel vermengen.
5. Den Aufstrich salzen, pfeffern und mit der Petersilie bestreuen.
6. Am gleichen Tag aufbrauchen.