

Heike Kügler-Anger

VEGANE BROTAUFSTRICHE

Süßes und Pikantes
natürlich selbst gemacht



Heike Kügler-Anger

Vegane Brotaufstriche

Heike Kügler-Anger

VEGANE BROTAUFSTRICHE

Süßes und Pikantes
natürlich selbst gemacht

illustriert von Kirsten Maria Peter



pala
verlag

INHALT

LIEBE LESERINNEN UND LESER!	7
-----------------------------------	---

AUF DER SUCHE NACH GESCHMACK UND VIELFALT	9
---	---

Die richtige Basis	10
--------------------------	----

KLEINE WARENKUNDE	12
-------------------------	----

Agar-Agar	12
-----------------	----

Agavendicksaft	14
----------------------	----

Ahornsirup	14
------------------	----

Couscous und Bulgur	14
---------------------------	----

Edelhefeflocken	15
-----------------------	----

Geröstetes Kichererbsenmehl	15
-----------------------------------	----

Hirse	15
-------------	----

Hülsenfrüchte	16
---------------------	----

Johannisbrotkernmehl	17
----------------------------	----

Kokosmilch	17
------------------	----

Kokosöl	18
---------------	----

Mandeln	18
---------------	----

Sesammus	19
----------------	----

Tofu	20
------------	----

NÜTZLICHES HANDWERKSZEUG IN DER AUFSTRICHE-KÜCHE	21
---	----

ALLES SAUBER!	24
---------------------	----

Ab, ab ins Glas oder Döschen	24
------------------------------------	----

Hitze gegen Bakterien	25
-----------------------------	----

Beschriftung und Lagerung	26
---------------------------------	----

KLEINE GESCHENKE	30
Fix zusammengerührt und verschenkt	30
Clever planen, kochen und verschenken	31
Leckeres schön in Szene gesetzt	32
HINWEISE ZU DEN REZEPTEN	33
AUFSTRICHE MIT GEMÜSE	36
AUFSTRICHE MIT GETREIDE	52
AUFSTRICHE MIT NÜSSEN UND KERNEN	68
AUFSTRICHE MIT ÖLFRÜCHTEN	82
AUFSTRICHE MIT HÜLSENFRÜCHTEN	98
AUFSTRICHE MIT TOFU UND SOJA	112
SÜSSE AUFSTRICHE	126
MARMELADEN UND GELEES	140
DIE AUTORIN	152
REZEPTINDEX	153



HALTBARKEIT DER VORGESTELLTEN BROTAUFSTRICHE

Haltbarkeit	Rezepte
etwa 3 Monate	<ul style="list-style-type: none"> • Ananas-Bananen-Marmelade* (S. 141) • Aprikosen-Lavendel-Marmelade* (S. 142) • Erdbeer-Basilikum-Marmelade* (S. 143) • Kiwi-Minze-Marmelade* (S. 149) • Löwenzahnblütengelee* (S. 148) • Löwenzahnblütenhonig* (S. 146) • Orangen-Karotten-Marmelade* (S. 144) • Rhabarber-Orangen-Marmelade* (S. 150) • Zitronengelee mit Rosmarin* (S. 151)
mindestens 2 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> • Erdnusscreme (S. 83) • Fixe Rote-Grütze-Marmelade (S. 145) • Mandelmus pikant (S. 77) • »Milch«-Karamell-Creme* (S. 135) • Schoko-Nuss-Creme (S. 136) • Süßes Mandelmus (S. 137) • Vanille-Haselnussmus (S. 139)
etwa 7 Tage	<ul style="list-style-type: none"> • Bohnen-Gemüse-Aufstrich (S. 102) • Grüne-Linsen-Zitronen-Aufstrich (S. 100) • Grüne-Schälerbsen-Apfel-Aufstrich (S. 104) • Indischer Rote-Linsen-Aufstrich (S. 105) • Kalt gerührtes Pflaumenmus (S. 131) • Linsen-Birnen-Aufstrich (S. 107) • Mohn-Sesam-Paste (S. 89) • Mohn-Zitronen-Creme (S. 88) • Paprika-Grünkern-Aufstrich (S. 64) • Rote Olivenpaste (S. 90) • Schwarze Olivenpaste (S. 91) • Sonnenblumen-Tomaten-Aufstrich (S. 95) • Würziger Grünkernaufstrich (S. 66)
bis 5 Tage	<ul style="list-style-type: none"> • Auberginen-Orangen-Aufstrich (S. 127) • Blumenkohl-Curry-Aufstrich mit Kichererbsenmehl (S. 101) • Bulgur-Brokkoli-Aufstrich (S. 55) • Carob-Linsen-Aufstrich (S. 132) • Couscous-Zucchini-Aufstrich (S. 54) • Griechischer Auberginenaufstrich (S. 113) • Hirse-Cashew-Aufstrich (S. 60) • Italienischer Paprikaaufstrich (S. 37) • Karotten-Kartoffel-Aufstrich* (S. 42) • Kürbiskernaufstrich (S. 87) • Lavendel-Haselnuss-Creme (S. 73) • Maismehlaufstrich mit italienischen Kräutern* (S. 62) • Maronen-Gemüse-Aufstrich (S. 43) • Pilz-Walnuss-Aufstrich (S. 78) • Rettich-Apfel-Aufstrich (S. 47) • Sahniger Kohlrabiaufstrich* (S. 49) • Süßkartoffel-Peperoni-Aufstrich (S. 50) • Würziger Zwiebel-Majoran-Aufstrich* (S. 97) • Zucchini-Hafer-Aufstrich*(S. 67)

*: heiß abgefüllte Aufstriche

Haltbarkeit	Rezepte
bis 4 Tage	<ul style="list-style-type: none"> • Cashewcreme (S. 69) • Dinkelkörneraufstrich (S. 56) • Fixer Schoko-Hafer-Aufstrich (S. 130) • Gurkencreme mit Hirse und Walnüssen (S. 53) • Haselnuss-Tomaten-Aufstrich (S. 72) • Kartoffelcreme auf bayerische Art (S. 44) • Knoblauch-Kräuter-Streichcreme (S. 46) • Mandel-Minze-Creme (S. 76) • Mediterraner Macadamianuss-aufstrich (S. 74) • Mexikanischer Aufstrich (S. 109) • Milder Räuchertofu-Tomaten-Aufstrich (S. 116) • Nordischer Räuchertofuaufstrich (S. 117) • Nussmixaufstrich mit Apfel und Meerrettich (S. 75) • Orangen-Aprikosen-Aufstrich (S. 133) • Roggen-Rettich-Aufstrich (S. 63) • Rote Bete-Feigen-Aufstrich (S. 48) • Schwarzer Teufelsaufstrich (S. 108) • Sesam-Knoblauch-Aufstrich (S. 93) • Sonnenblumen-Senf-Aufstrich (S. 94) • Streichcreme auf französische Art (S. 123) • Thailändischer Erdnussaufstrich (S. 96) • Tofu-Dattel-Nuss-Aufstrich (S. 138) • Tofu-Kürbiskern-Aufstrich (S. 124) • Tofu-Orangen-Curry-Aufstrich (S. 125) • Tomaten-Rosmarin-Hummus (S. 110) • Tomatenstreichcreme (S. 51) • Tomaten-Tofu-Aufstrich (S. 122) • Weiße-Bohnen-Walnuss-Creme (S. 111) • Zwiebel-Cashew-Aufstrich (S. 81)
bis 3 Tage	<ul style="list-style-type: none"> • Artischocken-Zitronen-Creme (S. 38) • Auberginenkaviar (S. 39) • Bananen-Mokka-Creme (S. 128) • Bananen-Nuss-Aufstrich (S. 129) • Drei-Minuten-Hummus (S. 99) • Fenchel-Apfel-Aufstrich mit Sonnenblumenkernen (S. 85) • Frühlings-»Quark« (S. 115) • »Hackepeter« auf Berliner Art (S. 58) • »Hackepeter« mediterran (S. 59) • Haferflockenaufstrich (S. 57) • Joghurt-Tahin-Aufstrich (S. 84) • Karotten-Tahin-Aufstrich (S. 86) • Kräuter-Toast-Aufstrich (S. 61) • Kresse-Tofu-Aufstrich (S. 114) • Mango-Kokos-Aufstrich (S. 134) • Rote-Bohnen-Rucola-Aufstrich (S. 106) • Sahniger Tahinaufstrich (S. 92) • Sojaaufstrich nach Frischkäseart (S. 118) • Spinat-Cashew-Aufstrich (S. 79) • Tomaten-Walnuss-Creme (S. 80)
1 Tag	<ul style="list-style-type: none"> • Bunte Avocadocreme (S. 40) • Feurige Avocadocreme (S. 41)

*: heiß abgefüllte Aufstriche

ARTISCHOCKEN-ZITRONEN-CREME

250 g gegarte Artischockenherzen

1 Knoblauchzehe

Saft einer halben, kleinen Zitrone

2 MSP fein abgeriebene Zitronenschale

1 knapp gestrichener TL Johannisbrotkernmehl

4 EL blanchierte, gemahlene Mandeln

5 EL Sojasahne oder Hafersahne

4 EL fein gehackte glatte Petersilie

1 – 2 EL Olivenöl

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Artischockenherzen grob zerkleinern.
 - Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls grob zerkleinern.
 - Die Artischockenherzen und die Knoblauchzehe mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale sowie dem Johannisbrotkernmehl in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten.
 - Die Mandeln, Sojasahne sowie die Petersilie und das Öl unterziehen.
 - Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- ▣ Die Creme hält sich im verschlossenen Glas im Kühlschrank 2 – 3 Tage.

Tipp: Diese leckere mediterrane Creme mit feinem Zitronenaroma harmonisiert bestens mit mediterranen Brotspezialitäten. Sie kann jedoch auch wie ein Pesto zu gekochten Nudeln serviert werden.



AUFSTRICHE MIT GETREIDE



GURKENCREME MIT HIRSE UND WALNÜSSEN

100 g Hirse

Meersalz

etwa 200 ml Wasser

100 g geschälte Salatgurke

2 EL Rapsöl

1 EL weißer Balsamessig

5 EL fein gehackte Walnusskerne

2 EL fein gehackter Dill

2 EL fein gehackte krause Petersilie

2 EL fein gehackter Schnittlauch

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Hirse mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann mit 1 TL Salz und dem Wasser in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Temperatur auf schwache Hitze reduzieren und die Hirse im geschlossenen Topf unter gelegentlichem Rühren 25 – 30 Minuten köchelnd quellen lassen. Sollte die Hirse zum Ende der Garzeit am Topfboden ansetzen, noch etwas Wasser hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und die Hirse im geschlossenen Topf ausquellen und abkühlen lassen.
- Die Salatgurke grob würfeln und mit Öl und Essig in ein hochwandiges Rührgefäß geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Die abgekühlte Hirse hinzufügen und nochmals pürieren, bis eine glatte, etwas klebrige Creme entstanden ist.
- Die Walnusskerne und Kräuter unterziehen und die Gurkencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Gurkencreme vor dem Servieren etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- ▣ Die Creme hält sich im verschlossenen Glas im Kühlschrank 3 – 4 Tage.

Tipp: Dieser Aufstrich zeigt, wie kreativ man mit Hirse kochen kann. Mir schmeckt dieser feinaromatische Aufstrich besonders gut zu Nussbaguette. Mit geschälter Gurke sieht er besonders schön aus und schmeckt feiner als mit ungeschälter Gurke.

FENCHEL-APFEL-AUFSTRICH MIT SONNENBLUMENKERNEN

1 kleine Fenchelknolle

1 kleiner Apfel

1 kleine Frühlingszwiebel

150 g Sonnenblumenkerne

2 – 3 Blätter Majoran

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

etwa 80 ml Wasser

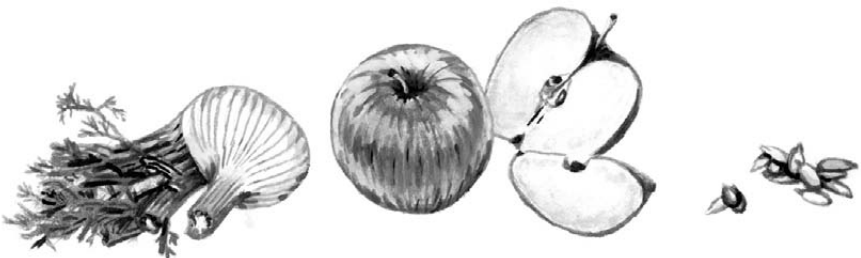
1 TL Kurkumapulver (falls erwünscht)

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Fenchelknolle vierteln und den harten Strunk heraus schneiden. Danach den Fenchel grob zerkleinern. Den Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls grob zerkleinern. Die Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden.
 - Fenchel, Apfel, Frühlingszwiebel und Sonnenblumenkerne in den Mixbehälter der Küchenmaschine oder in den Standmixer geben.
 - Majoran, Zitronensaft und Wasser hinzufügen. Alles zu einer glatten Creme verarbeiten. Sollte die Masse nicht cremig werden, noch etwas Wasser dazugeben. Kurkuma unterrühren und den Fenchel-Apfel-Aufstrich herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Vor dem Servieren etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- ▣ Der Aufstrich hält sich im verschlossenen Glas im Kühlschrank 2 – 3 Tage.

Tipp: Durch den Apfel wird die Oberfläche des Aufstrichs schnell braun. Wenn Sie den Aufstrich umrühren, bekommt er seine schöne goldgelbe Farbe wieder.



FRÜHLINGS-»QUARK«

400 g Seidentofu
150 ml Sojasahne oder Hafersahne
Saft einer halben, kleinen Zitrone
1 TL Johannisbrotkernmehl
1 kleine rote Paprikaschote
5 Radieschen
2 kleine Frühlingszwiebeln
4 – 5 EL fein gehackter Schnittlauch
1 TL mildes Paprikapulver
3 – 4 MSP scharfes Paprikapulver
Meersalz
frisch gemahlener weißer Pfeffer



- Die Flüssigkeit vom Seidentofu abgießen. Den Tofu mit der Sojasahne, dem Zitronensaft und Johannisbrotkernmehl in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten.
 - Die Paprika und die Radieschen sehr fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Scheibchen schneiden. Das Gemüse zur Tofucreme geben und unterziehen.
 - Den Schnittlauch und das Paprikapulver hinzufügen und den Frühlings-»Quark« herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Vor dem Servieren etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen und, falls notwendig, mit etwas Salz nachwürzen.
- ▣ Der Aufstrich hält sich im verschlossenen Glas im Kühlschrank 2 – 3 Tage.

Tipp: Dieser würzige Aufstrich schmeckt zu vielen Anlässen gut: zum Abendessen auf Schwarzbrot oder Roggenbrot, zum Frühstück auf frischen Brötchen oder als leichtes Mittagessen mit etwas Baguette. Außerdem macht er sich gut auf einem Buffet und als Beilage beim Grillen.

ERDBEER-BASILIKUM-MARMELADE

für etwa 3 Gläser (jeweils etwa 300 ml Volumen)

1 kg Erdbeeren

300 ml trockener Rotwein,

ersatzweise ungesüßter roter Traubensaft mit 1 EL Rotweinessig

200 g Roh-Rohrzucker

4 EL roter Balsamessig

3 EL sehr fein gehacktes Basilikum

2 ½ TL Agar-Agar-Pulver

3 – 4 EL frisch gepresster Zitronensaft

- Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden. Mit dem Rotwein, Zucker und Essig in einen Topf geben. Alles unter Rühren zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und die Erdbeeren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
- Das Basilikum hinzufügen.
- Das Agar-Agar-Pulver mit dem Zitronensaft verrühren und in den Topf geben. Die Fruchtzubereitung unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, dann 3 weitere Minuten unter Rühren köcheln lassen.
- Die Marmelade noch heiß in Gläser füllen. Die Deckel aufsetzen und fest verschließen. Die Gläser eventuell etwa 5 Minuten auf den Kopf stellen, dann wieder umdrehen. Bei Raumtemperatur abkühlen lassen.

Tipp: Wenn Sie möchten, geben Sie zusätzlich 5 – 6 EL gehackte Mandeln zur Marmelade. Geben Sie die Mandeln nach dem ersten Aufkochen der Marmelade in den Topf.

