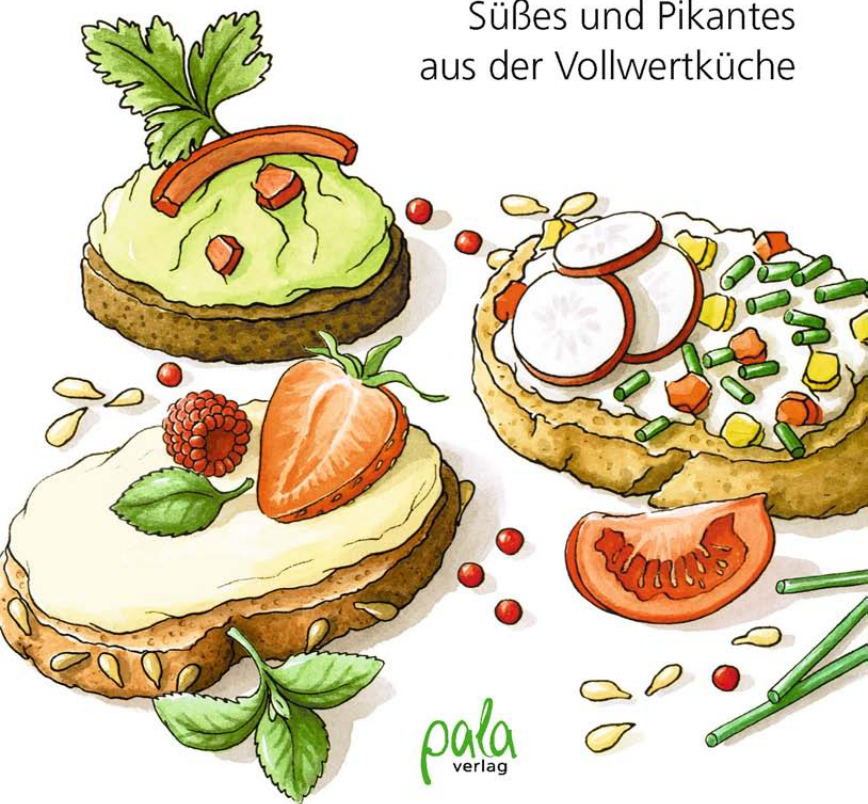


Jutta Grimm

Brotaufstriche selbst gemacht

Süßes und Pikantes
aus der Vollwertküche



pala
verlag

Jutta Grimm

Brotaufstriche selbst gemacht

Jutta Grimm

Brotaufstriche selbst gemacht

Süßes und Pikantes aus der Vollwertküche

Hanjörg Bahmann und der Versuchsküche der Firma Weiling
in Coesfeld herzlichen Dank für die freundliche Unterstützung!

Inhalt

Der Mensch lebt nicht vom Brot ...	7
Geräte	9
Haltbarkeit	12
Gesunde Zutaten	14
Warenkunde	16
Pausenbrote	19
Kleine Geschenke ...	22
Unverträglichkeiten und Allergien	24

Rezepte

Aufstriche mit Butter	26
Aufstriche mit Quark und Käse	49
Pasten mit Ölsaaten und Nüssen	72
Aufstriche mit Hülsenfrüchten	86
Aufstriche mit Tofu	98
Aufstriche mit Gemüse	110
Aufstriche mit Getreide	130
Aufstriche mit Früchten	146

Die Autorin	168
Rezeptindex	169

Aufstriche mit Butter

Grundrezept Butter

1 l Rahm

250 ml Buttermilch

Den Rahm kann man selbst gewinnen, indem man Rohmilch über Nacht im Kühlen stehen lässt. Sobald sich der Rahm als Schicht oben auf der Milch absetzt, kann man ihn vorsichtig abschöpfen. Gut gekühlt lässt sich dieser Rahm über zwei bis vier Tage sammeln, bis die Menge zum Buttern ausreicht. Natürlich kann auch aus gekaufter süßer Sahne Butter hergestellt werden.

Der Rahm kann nun sofort verbuttert werden. Dann entsteht Süßrahmbutter. Um der Butter einen besseren Geschmack und eine längere Haltbarkeit zu geben, wird der Rahm mit Buttermilch angesäuert und einige Stunden stehen gelassen. Den Sauerrahm vor dem Buttern noch einmal gut kühlen.

Das eigentliche Buttern bedeutet hauptsächlich eine mechanische Bearbeitung des Sauerrahms. Die Eiweißhäute, die die Fetttropfchen umschließen, werden dabei aufgebrochen, es kommt zu größeren Fettzusammenballungen, dem Butterkorn. Wenn es schnell und einfach gehen soll, buttert man mit einem elektrischen Haushaltsrührgerät. Man kann aber auch mit einem Handrührer oder einem Schneebesen oder ganz traditionell mit einer Butterleier arbeiten.

Der Rahm wird zuerst zu ganz steifer Sahne geschlagen. Nun so lange weiterarbeiten, bis sich kirsch kerngroße Butterkörnchen gebildet haben. Die Buttermilch durch ein Haarsieb

abgießen und als köstliches Getränk oder zum Backen weiterverwenden. Die Butter im Sieb gut mit fließendem kaltem Wasser spülen. Zwischendurch gründlich durchkneten, damit die restliche Flüssigkeit herausgepresst wird.

Die Butter mit der Hand oder einem Buttermodel in Form bringen. Das Buttermodel eine halbe Stunde in heißes Wasser legen und vor der Benutzung kalt ausspülen. Die Butter so hineindrücken, dass nirgends mehr Löcher offen sind. Im Kühlschrank fest werden lassen, dann auf einen Teller stürzen. Wird von Hand geformt, geht es einfacher, wenn die Hände vorher in warmes Wasser getaucht werden.

Eine Butterrolle erhält man, wenn man die Butter in Butterbrotpapier zu einer dicken Wurst rollt. Die Butter noch einmal gut kühlen und dann in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Aus einem Liter Vollmilch von der Kuh gewinnt man – je nach Fettgehalt der Milch – etwa 150 g Butter, aus Schafsmilch etwa 400 g. Butter aus Schafsmilch ist eine Delikatesse. Sie ist mild und hat einen mandelartigen Geschmack.

Natürlich kann man auch Butter kaufen und für die nachfolgenden Rezepte verwenden.

- **Tipp:** Soll nur eine kleine Menge Butter hergestellt werden, kann der Rahm auch in einer dickbauchigen Flasche oder in einem großen Joghurtglas mit Twist-Off-Deckel geschüttelt werden, bis er ausbuttert. Mit dieser Methode können sogar schon Kleinkinder »ihre« Butter selbst machen. Die wird dann natürlich noch mal so gern gegessen. Und als Belohnung gibt's gleich ein Glas frische Buttermilch. Mhmm, lecker ...

Knoblauchbutter

125 g Butter

2 – 3 Knoblauchzehen

1 TL Zitronensaft

Meersalz

Die Butter weich rühren. Knoblauchzehen schälen, hineinpresse-
sen, mit Zitronensaft und Meersalz abschmecken.

- **Tipp:** Knoblauchbutter schmeckt warm besonders gut. Egal ob auf Brot oder zu gegrilltem Gemüse.

Kräuterbutter

125 g Butter

1 Knoblauchzehe

*2 EL frische Kräuter (z. B. Dill, Petersilie,
Kresse, Schnittlauch, Basilikum), klein geschnitten*

1 TL Zitronensaft

Meersalz

Die Butter geschmeidig rühren. Die Knoblauchzehe schälen,
pressen und mit den klein geschnittenen Kräutern und dem
Zitronensaft unter die Butter mischen. Mit Meersalz abschme-
cken. Die Kräuterbutter vor Gebrauch im Kühlschrank wieder
etwas fest werden lassen.

Petersilien-Walnuss-Butter

125 g Butter

1 TL Zitronensaft

50 g Walnüsse

1 Bund Petersilie

50 g Emmentaler

Die Butter schaumig rühren. Die Walnüsse hacken, Petersilie klein schneiden, den Käse reiben. Alle Zutaten gründlich vermischen. Bei Zimmertemperatur ist dieser Aufstrich streichfähiger.



Senfbutter

125 g Butter
1 EL scharfer Senf
1 EL Crème fraîche
etwas Dill

Die Butter schaumig rühren. Senf und Crème fraîche untermischen. Die Senfbutter in ein schönes Schälchen füllen und mit einigen Zweigen Dill garnieren. Vor Gebrauch im Kühlschrank wieder etwas fest werden lassen.

Pistazienbutter

125 g Butter
2 EL Pistazienkerne
Meersalz
1 Prise Gomasio (siehe Seite 17)

Die Butter schaumig rühren. Die Pistazienkerne fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen. Vor Gebrauch im Kühlschrank wieder etwas fest werden lassen.

Basilikumbutter

125 g Butter

1 Bund Basilikum

50 g Crème fraîche

Meersalz

schwarzer Pfeffer

Die Butter schaumig rühren. Basilikumblätter hacken und mit der Crème fraîche unter die Butter mischen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Vor Gebrauch im Kühlschrank wieder etwas fest werden lassen.

- **Tipp:** Basilikumbutter schmeckt auch gut zu frischen oder gegrillten Tomaten.



Apfelschmalz

1 Zwiebel

200 g Butter

1 saurer Apfel

1 Zweig frischer Majoran

1 TL Meersalz

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in etwas Butter anrösten, dann die restliche Butter dazugeben. Den Apfel reiben. Die Majoranblättchen abzupfen und fein hacken. Beides unterrühren und in der Butter kurz mitschmoren lassen. Mit Meersalz würzen. Das Apfelschmalz beim Abkühlen öfter umrühren, damit sich die festen Teile nicht am Boden absetzen.

- **Tipp:** Probieren Sie Apfelschmalz auf frischem Roggenbrot!

Sesambutter

125 g Butter

2 EL Sesam

1 Knoblauchzehe

Rosenpaprika

Meersalz

Die Butter weich rühren. Den Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten, bis er duftet, den Knoblauch schälen und pressen. Beides mit der weichen Butter verrühren und mit etwas Rosenpaprika und Meersalz abschmecken. Vor Gebrauch im Kühlschrank wieder etwas fest werden lassen.

Aufstriche mit Hülsenfrüchten

Grundrezept Hülsenfrüchteaufstrich



*100 g Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen,
braune Bohnen, Linsen, Feuerbohnen)
1 EL getrocknete oder frische Kräuter;
fein geschnitten
1 kleine Zwiebel
eventuell 1 EL Öl
1 Knoblauchzehe
1 EL Tahin oder Öl
eventuell etwas Kochflüssigkeit
Meersalz, schwarzer Pfeffer*

Die Hülsenfrüchte über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen (Linsen müssen nicht unbedingt eingeweicht werden, bei roten Linsen kann das Einweichen ganz wegfallen). Einweichwasser abgießen und die Hülsenfrüchte in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.

Mit der anderthalbfachen Menge Wasser zum Kochen bringen und weich kochen. Wird ein Dampfdrucktopf benutzt, kann das Einweichen eventuell entfallen, und auch die Kochzeiten verringern sich dabei erheblich. Getrocknete Kräuter können direkt ins Kochwasser gegeben und mitgekocht werden. Frische Kräuter sehr fein schneiden und erst nach dem Kochen zu den Hülsenfrüchten geben. Salz erst nach dem Kochen hinzufügen, sonst würde sich die Garzeit noch einmal verlängern (Kochzeiten für einzelne Sorten siehe nebenstehende Tabelle).

Überschüssiges Kochwasser gegebenenfalls abschütten und die gekochten Hülsenfrüchte durch ein Sieb passieren.

Die Zwiebel schälen, klein schneiden und nach Belieben in etwas Öl sautieren. Den Knoblauch schälen und pressen. Zwiebel, Knoblauch und eventuell frische Kräuter zu dem Püree geben. Tahin oder Öl unterrühren. Wenn das Püree noch nicht streichfähig genug ist, mit etwas Kochflüssigkeit verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- **Tipp:** Variieren Sie mit Hefeflocken, Zitronensaft, Apfelessig, Gemüse, verschiedenen Kräutern und Gewürzen.

Sorte	Kochzeit in Minuten	Kochzeit mit Dampfdrucktopf
Braune Bohnen	60	15
Schwarze Bohnen	90 – 120	20
Weißer Bohnen	90	20
Feuerbohnen	60	15
Mungbohnen	45 – 60	15
Adukibohnen	60	15
Sojabohnen	180 – 240	60
Grüne Erbsen	90	15
Kichererbsen	120 – 180	60
Linsen	45 – 60	10
Rote Linsen	30	5

Alle Hülsenfrüchte sollten vor dem Kochen mindestens über Nacht und höchstens 24 Stunden lang eingeweicht werden (danach beginnt der Keimprozess). Beim Kochen mit dem Dampfdrucktopf kann das Einweichen eventuell auch entfallen; der Garprozess dauert dann natürlich etwas länger.

Hummous



100 g Kichererbsen
1 Lorbeerblatt
2 – 3 Knoblauchzehen
200 g Tofu
100 ml Zitronensaft
1 TL Meersalz
2 EL Tahin
Chilipulver

Die Kichererbsen über Nacht mit der doppelten Menge Wasser einweichen. Kichererbsen am nächsten Tag zusammen mit dem Lorbeerblatt im Einweichwasser weich kochen.

Den Knoblauch schälen und pressen. Alle Zutaten im Mixer pürieren. Einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Eventuell noch einmal nachwürzen.

- **Tipp:** Hummous schmeckt nicht nur als Brotaufstrich, sondern auch als Dip zu frischem Gemüse.



Bohnenpüree



100 g braune Bohnen

Bohnenkraut

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Öl zum Braten

1 EL Petersilie, gehackt

1 EL Öl zum Unterrühren

Meersalz

schwarzer Pfeffer

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Die Bohnen abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und mit der anderthalbfachen Menge Wasser und etwas Bohnenkraut weich kochen. Abkühlen lassen.

Die Bohnen durch ein Sieb passieren. Die Zwiebel schälen und fein schneiden, die Knoblauchzehen schälen und pressen und beides kurz in Öl sautieren. Mit dem Bohnenpüree und der gehackten Petersilie mischen. Damit das Püree streichfähiger wird, Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsenpaste mit Oliven



100 g Linsen

100 g schwarze Oliven

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 EL Öl

2 Knoblauchzehen

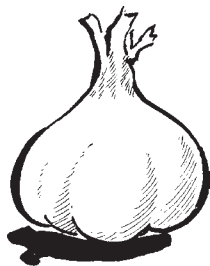
Kräuter der Provence

Kräutersalz

Die Linsen über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen. Die Linsen abgießen, unter fließendem Wasser gut abspülen und mit der anderthalbfachen Menge Wasser weich kochen. Abkühlen lassen.

Die Oliven entsteinen und zusammen mit den Linsen und dem Olivenöl pürieren. Die Zwiebel schälen, sehr fein hacken, in etwas Öl sautieren und zur Paste geben. Knoblauch schälen und pressen. Paste mit Knoblauch, Kräutern der Provence und Kräutersalz abschmecken.

Im Kühlschrank einige Stunden durchziehen lassen.



Grundrezept Gekochte Marmelade



1 kg Obst

500 g Honig, Ahornsirup oder Birnendicksaft

2 EL Agar-Agar

Saft einer halben Zitrone

Die Früchte waschen und verlesen. Leicht zermusen und mit dem Süßmittel gemischt über Nacht stehen lassen.

Die Masse zum Kochen bringen, eventuell noch eine Tasse Wasser dazugießen und 5 Minuten wallend kochen lassen. Das Agar-Agar mit Zitronensaft anrühren und unter kräftigem Rühren in die Fruchtmasse einrühren. Vorsicht, dabei können leicht Klumpen entstehen! Kurz mitkochen lassen.

Bei der Verarbeitung von stark pektinhaltigen Früchten wie Äpfeln und Johannisbeeren sollte man weniger oder eventuell auch gar kein Agar-Agar nehmen.

Eine kleine Probe der Marmelade auf einer Untertasse abkühlen lassen. Damit kann man feststellen, ob die Konsistenz richtig ist. Sollte die Marmelade noch zu flüssig sein, noch etwas Agar-Agar anrühren und dazugeben.

Die fertige Marmelade in die vorbereiteten Gläser einfüllen (Gläser heiß ausspülen oder im heißen Backofen sterilisieren). Die Marmelade leicht fest werden lassen, dann die Marmeladenoberflächen jeweils mit einem mit Alkohol getränkten Cellophanpapierblättchen belegen. Die noch heißen Gläser verschließen (Cellophan oder Twist-Off-Deckel), damit sich ein Vakuum bilden kann. Alkoholpapier vorher entfernen.

Diese Marmelade ist etwa ein Jahr haltbar.

Grundrezept Gelee



1 l Saft

etwas Zitronensaft

4 EL Agar-Agar

Honig, Ahornsirup oder Birnendicksaft nach Geschmack

Als Grundlage für Gelee kann man entweder fertigen Saft nehmen oder auch aus frischen Früchten Saft herstellen. Bei Beerenobst geht das durch einfaches Pressen, für »härtere« Früchte ist eine Saftzentrifuge, ein Dampfsafter oder eine Kelter notwendig.

Den Saft mit dem in etwas Zitronensaft angerührten Agar-Agar mischen. Mit dem Süßungsmittel vermengen und unter Rühren kochen lassen, bis sich das Agar-Agar vollständig gelöst hat. Einen Teelöffel der Flüssigkeit auf einer Untertasse abkühlen lassen, um die Konsistenz zu prüfen. Sollte das Gelee noch zu flüssig sein, noch etwas Agar-Agar zufügen. Das Gelee noch heiß in vorbereitete Gläser füllen (Gläser heiß ausspülen oder im heißen Backofen sterilisieren). Das Gelee leicht fest werden lassen, dann die Geleeoberflächen jeweils mit einem mit Alkohol getränkten Cellophanpapierblättchen belegen. Die noch heißen Gläser verschließen (Cellophan oder Twist-Off-Deckel), damit sich ein Vakuum bilden kann. Alkoholpapier vorher entfernen.

Dieses Gelee ist etwa ein Jahr haltbar.

Pflaumenmarmelade



500 g Pflaumen

200 g Honig

¼ TL Koriander, gemahlen

¼ TL Zimt

1 Msp Nelkenpulver

1 Msp Ingwerpulver

1 Msp Kardamom, gemahlen

Pflaumen entsteinen, halbieren, zusammen mit dem Honig in einen Topf geben und 40 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Öfter umrühren und nicht zudecken! Die Gewürze erst in den letzten Minuten zugeben und kurz mitkochen lassen.

Die Marmelade noch heiß in Gläser füllen (siehe Seite 148).

Diese Marmelade hält sich etwa ein Jahr.

Rohe Erdbeermarmelade



500 g Erdbeeren

150 g Honig

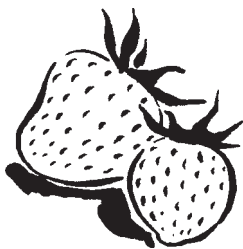
2 EL Agar-Agar

1 EL Zitronensaft

200 ml heißes Wasser

Die Erdbeeren waschen, putzen und zerkleinern. Nur wirklich einwandfreie Früchte verwenden. Zusammen mit dem Honig in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät etwa 10 Minuten kräftig vermischen. Das Agar-Agar mit Zitronensaft anrühren, das heiße Wasser dazurühren. Wenn sich das Agar-Agar vollständig gelöst hat, die Flüssigkeit unter die Erdbeeren mischen. Gut verrühren.

Die rohe Marmelade in sorgfältig gesäuberte Gläser füllen (siehe Seite 146). Kühl aufbewahrt ist sie etwa ein halbes Jahr haltbar.



Grundrezept Obstbutter



Obstbutter wird aus Fruchtfleisch und Birnen-, Apfel- oder Traubensaft hergestellt. Dazu wird das zerkleinerte Fruchtfleisch – roh oder gekocht – mit dem Saft so lange gekocht, bis die Masse dick und zähflüssig ist.

Zur Herstellung von Obstbutter benötigt man keine Butter und meist keine weiteren konservierenden Süßungsmittel. Obstbutter ist aber auch nicht mit Marmelade zu vergleichen.

Birnen-Tomaten-Butter



2 kg Birnen

250 g Tomaten

2 l Apfel- oder Birnensaft

1 TL Zimt

1 Prise Muskatnuss, gerieben

Die Birnen schälen und die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch fein reiben. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und unter Rühren langsam einkochen lassen. Die Birnenbutter ist fertig, wenn eine honigähnliche Konsistenz erreicht ist.

Die Birnenbutter in einen Steinguttopf füllen und abkühlen lassen, damit sich eine feste obere Schicht bildet. Ein mit Alkohol getränktes Blättchen Cellophanpapier auf die Oberfläche legen. Gut gekühlt aufbewahren.

Apfelbutter



2 kg Äpfel

2 l Apfel- oder Birnensaft

1 TL Zimt

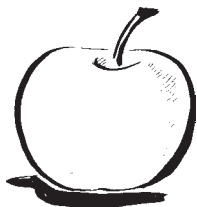
1 Prise Muskatnuss, gerieben

1 Prise Meersalz

Schale einer unbehandelten Zitrone

Die Äpfel grob zerkleinern, die Kerngehäuse entfernen und die Äpfel kurz in etwas Wasser kochen. Den Saft und die übrigen Zutaten dazugeben und die Masse unter ständigem Rühren einkochen lassen. Die Apfelbutter ist fertig, wenn die Konsistenz honigähnlich geworden ist.

Die Apfelbutter in Steingutöpfe füllen und abkühlen lassen, damit sich eine feste obere Schicht bildet. Mit Alkohol getränkte Blättchen Cellophanpapier auf die Oberflächen legen. Kühl aufbewahren.



ISBN (E-Book-pdf): 978-3-89566-608-7

ISBN der Print-Ausgabe: 978-3-89566-248-5

Überarbeitete Neuausgabe 2008

2. Auflage 2010

© 2008: pala-verlag, Am Molkenbrunnen 4, 64287 Darmstadt
www.pala-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Angelika Eckstein

Umschlaggestaltung: Karin Bauer

Illustrationen: Margret Schneevoigt