

Brotaufstriche und Snacks von Karola Wiedemann (auch bekannt aus der kfd-Mitgliederzeitschrift „frau und mutter“)

Rote Linsenpaste

vegan | arabisch

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Möhre
1 cm frischen Ingwer
½ rote Paprikaschote
3 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
½ Zitrone
8 weiße Champignons
1 Messerspitze Kreuzkümmel
2 EL gehackte Dillspitzen
Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Für 4 Personen | 30 Minuten Zubereitung

Zubereitung: Zwiebel schälen und würfeln. Möhre schälen und grob raspeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Gemüse und Ingwer darin andünsten. Brühe angießen. Rote Linsen zufügen. Das Ganze bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 15 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Inzwischen die Zitrone auspressen. Champignons putzen, feucht abreiben und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin etwa 5 Minuten dünsten. Die Linsenmasse pürieren. Zitronensaft, Kreuzkümmel und Dillspitzen zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignons untermischen.

Einkaufstipp: Rote Linsen kommen häufig aus Bioanbau. Es gibt sie auch aus fairem Handel.

Aufbewahrungstipp: Der Brotaufstrich hält sich drei bis vier Tage in einer Plastikdose im Kühlschrank.

Walnusspaste – wenn's mit Milchprodukten sein darf

cremig | mit feinem Nussaroma

Zutaten:

40 g Walnusskerne
2 Zwiebeln
1 TL Rapsöl
2 Knoblauchzehen
2 TL getrockneten Majoran
1 TL getrockneten Thymian
100 g körniger Bio-Frischkäse (Hüttenkäse)
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer

Für 4 Personen | 15 Minuten Zubereitung

Zubereitung: Walnusskerne mahlen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauchzehen vom Strunk befreien und dazu pressen. Walnüsse, Majoran und Thymian zufügen und etwa zwei Minuten mit garen. Aus dem Topf nehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Variante: Noch cremiger und feiner wird der Aufstrich, wenn man ihn püriert.

Schinkenpaste – wenig Fleisch und viel Geschmack

herzhaft | italienisch

Zutaten:

1 Bund krausblättrige Petersilie
½ Zwiebel
2 EL Öl
50 g rohe Schinkenwürfel
1 Knoblauchzehe
2 EL Semmelbrösel
1 EL Tomatenmark

2 EL grob geraspelten Parmesan (etwa 30 g)
3 EL Crème fraîche

Für 4 Personen | 15 Minuten Zubereitung

Zubereitung: Petersilie waschen und sie sehr klein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel- und Schinkenwürfel darin anbraten. Knoblauchzehe dazu pressen. Brösel zufügen. Mit Tomatenmark, Parmesan, Petersilie und Crème fraîche verrühren.

Tauschtipp: Statt der Crème fraîche 2 EL saure Sahne verwenden.

Pikante Muffins – gebackene Schnittchen

mit Gemüse | mediterran

Zutaten:

50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
50 g schwarze Oliven ohne Stein
1 kleiner Zucchini (etwa 100 g)
3 Zweige frische Zitronenmelisse
6 Zweige frische Minze (oder Inhalt eines Beutels Pfefferminztee)
3 Eier
80 ml Olivenöl
150 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
1 TL Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
250 g Mehl
2 TL Backpulver
12 Papier-Backförmchen

Für 1 Muffinblech (12 Stück) | 30 Minuten Zubereitung

Zubereitung: Tomaten in feine Streifen, die Oliven in feine Scheiben schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und ungeschält raspeln. Zitronenmelisse und Minze waschen und fein schneiden. Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen. Eier, Öl, Mineralwasser, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Den Ofen auf 180° vorheizen. Mehl mit Backpulver vermischen und mit dem Gemüse und den Kräutern unter die Eier-Öl-Masse rühren. Den Teig auf die Förmchen verteilen. Muffins etwa 25 Minuten im Ofen (Mitte, Umluft 160°) backen.

Dekotipp: Vor dem Backen auf jeden Muffin eine halbe entsteinte schwarze Olive mit der Schnittfläche nach unten setzen. Variante mit Basilikum: Statt der Minze frisches oder getrocknetes Basilikum verwenden. Es harmoniert besonders

gut mit den Tomaten.

Tipp: Silikonförmchen ersetzen Papier-Backförmchen und sind wieder verwendbar. Die Muffins lösen sich daraus wunderbar.

Sesamriegel – Schnittchen to go

Pausensnack - für Süßschnäbel

Zutaten:

50 gemahlene Haselnüsse
100 g feinblättrige Vollkornhaferflocken
150 g ungeschälten Sesam
2 Bio-Orangen
150 g cremigen oder kristallisierten Honig

Ergibt etwa 30 Stück / 30 Minuten Zubereitung

Zubereitung: Haselnüsse und Haferflocken in der trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten rösten. In eine Rührschüssel geben. Sesam in der trockenen Pfanne etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze rösten und zufügen. Von den Orangen die Schale abreiben und zufügen. Eine halbe Orange auspressen und von dem Saft 2 EL zufügen. Honig zufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine verkneten. Backblech mit kaltem Wasser abspülen und die Masse auf einer Fläche von 30 cm x 30 cm darauf verteilen. Einen Esslöffel mit kaltem Wasser abspülen und mit dem Löffelrücken die Masse glatt drücken. Bei 100° im Ofen (Mitte, Umluft 80°) etwa 20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Das Ganze in 3 cm x 10 cm große Riegel schneiden. In einer gut schließenden Dose aufbewahren.

Tipp: Wenn die Riegel zu weich geworden sind, noch mal bei 100° im Backofen (Mitte, Umluft 80°) etwa 15 Minuten backen und auskühlen lassen. Dabei werden sie fest und knackig.