

REZEPTE BROTAUFSTRICH

Warum Rezepte?

Viele Menschen mit kleinem Budget und leckerem Essen verwöhnen. Egal ob Seminar oder Stadtteilstadt, ob vegetarisch oder vegan, hier ist für jeden Anlass und jeden Geschmack was dabei.

Alle Mengenangaben zur Füllung von mind. 0,7 Schüsseln - reicht für ca. 120 Personen
Viel Spaß beim Zubereiten!

Obatzda

- 400 g Brie
- 400 g Camembert
- 2 große Zwiebeln (keine Gemüsezwiebeln)
- 2 gehäufte Esslöffel Paprikapulver (süß oder scharf - je nach Geschmack)

Die Zwiebeln sehr grob würfeln, zusammen mit Brie und Camembert per Hand in eine einheitliche Masse kneten. Reichlich Paprikapulver dazu und unbedingt über Nacht durchziehen lassen. Riecht sehr stark und ist meistens zu allererst aufgegessen (also evtl. gleich die doppelte Menge anfertigen ...)!

Ajvar + Frischkäse

- 1 Glas Ajvar (200g, mild oder scharf- je nach Geschmack)
- 600 g Frischkäse natur

Ajvar per Gabel mit dem Frischkäse vermischen. Bald verzehren, hält sich aber auch einige Tage im Kühlschrank.

Auberginenkaviar

- 2 große Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- etwa 0,3 l Sonnenblumenöl

Auberginen etwa 30 Mal mit einer Gabel einstechen, bei 400 Watt in der Mikrowelle ca. 15 Minuten garen. Die Auberginen einmal aufschlitzen, mit einem Suppenlöffel das Fleisch herauskratzen, ohne die Außenschale mitzunehmen. Knoblauchzehe reiben oder durch die Presse drücken. Mit dem Pürierstab ganz fein pürieren, leicht salzen und mit einem geschmacksneutralen Öl (Sonnenblumen o.ä.) auf die doppelte Menge auffüllen. Gut durchpürieren, abfüllen – hält lange im Kühlschrank und kann gut eingefroren werden.

Sauce Vinaigrette

- 10 Eier, hart gekocht, gepellt und lauwarm
- 1 großen Bund Petersilie, kraus
- 150 ml Olivenöl
- 3 Esslöffel Balsamico-Essig - Salz und frisch gemalenen Pfeffer nach Geschmack

Eier per Eierschneider zerkleinern, dann noch einmal ganz fein hacken. Petersilie grob schneiden (per Schere in 1 -2 cm lange Stücke), Balsamico-Essig, etwa 150 ml Olivenöl, Salz, frisch gemalenen Pfeffer dazu geben und gut mischen.

Hält sich einige Tage gekühlt, sollte einige Stunden nach der Zubereitung durchziehen können.

Arrabiata, Tomate+ Zwiebel

- Spaghetti-Fertigsoße "Arrabiata"
- 2 große Zwiebeln (keine Gemüsezwiebeln)
- 4 Tomaten

Fertigsoße mit den Zwiebeln und den Tomaten – beides sehr grob geschnitten – mischen und mit Nachos oder Weißbrot servieren. Muss einige Stunden durchziehen

Brotaufstrich Tomate mediterran

- 1 Paket Feta (200g, Schafskäse – nicht die Billigvariante mit Kuhmilch!)
- 125 g Butter
- ca. 160 g getrocknete Tomaten, in kleine Stücke geschnitten
- 40 Oliven, schwarz, entsteint
- 1 Tube Tomatenmark (200g)
- etwas Basilikum, gerebelt oder frisch
- Olivenöl nach Belieben
- 2 Knoblauchzehen, fein gerieben
- 1 kleine Chilischote, gemahlen
 - Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer

Alles mischen.

Humus

- 200 g Kichererbsen
- 300 g Sesampaste ("Tahina")
- etwa 100 ml Olivenöl
- Salz

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser (kalkfrei, ohne Salz und Essig) einweichen lassen und am nächsten Tag richtig weich kochen (evtl. mit Lorbeerblatt, Dauer ca. 45 bis 60 Minuten). Wasser bis auf etwa 150 ml abgießen. Kichererbsen zu Brei pürieren, Sesampaste dazu geben und salzen. Statt Kichererbsen sind auch geschälte Erbsen möglich (ganz oder teilweise ersetzen).

Kastanienaufstrich

- 600 g Maronen (=Esskastanien), gegart
- 4 Handvoll Basilikum, frisch
- 125 g Butter oder Alsana, weich
- etwa 0,2 l Olivenöl

Zunächst die frischen Basilikumblätter grob schneiden und zu einer feinen Masse pürieren. Dann die gegarten Maronen hinzu geben und ebenfalls pürieren, Olivenöl und weiche Butter untermischen. Mit Salz abschmecken. Durchziehen lassen.

Tomaten- Sonnenblumen-Aufstrich

- 1 Tube Tomatenmark (200g)
- 500g Sonnenblumenkerne fein gemahlen (Nussmühle; Moulinette)
- (3 Esslöffel Sojasoße)
- etwa 0,1 l Sonnenblumenöl
- 1 Packung Tiefkühl-Kräuter, gemischt
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt (nur, wenn kein Bärlauch als Kräuterzutat)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Alles mischen.

Knoblauchbutter

- 3 Päckchen weiche Butter (zimmerwarm)
- 3 Knoblauchzehen
- etwa 1 Teelöffel Salz

Knoblauchzehen ganz fein reiben, etwas Salz nach Geschmack und die weiche Butter per Gabel oder Hand vermischen.

Kräuterbutter

- 2 Päckchen gemischte Tiefkühlkräuter
- 3 Päckchen weiche Butter (zimmerwarm)
- etwa 1 Teelöffel Salz

Tiefkühlkräuter, etwas Salz nach Geschmack und weiche Butter per Gabel oder Hand vermischen.

Steinpilzbutter

- 3 Päckchen weiche Butter (zimmerwarm)
- 2-3 Esslöffel Steinpilzpulver
- etwa 1 Teelöffel Salz

Steinpilzpulver, etwas Salz nach Geschmack und die weiche Butter per Gabel oder Hand vermischen. Gut durchziehen lassen. Hält sich im Kühlschrank etwa zwei Wochen.

Avocado + Feta

- 2 Pakete Feta (a 200g, Schafskäse – nicht die Billigvariante mit Kuh-milch!)
- 3-4 reife Avocados, je nach Größe

Avocados durch ein Sieb drücken, Feta mit den Händen sehr fein krümeln und mit der Avocadomasse mischen. Luftdicht mit Folie verpacken, sonst oxidiert es zu schnell und wird graubraun. Nur frisch anfertigen.