

## Köstliche Brotaufstriche!

Die Biojause für zwischendurch!

Ob süß, würzig oder scharf – Aufstriche geben jedem Brötchen den richtigen Biss. Brotaufstriche können schnell und einfach zubereitet werden und sind eine gesunde, ökologische Alternative zu herkömmlichen Jausensnacks. "die umweltberatung" hat für Sie Jausenhits zusammengestellt, die Wurstsemmeln, Burger & Co in den Schatten stellen, und wünscht „Guten Appetit“!

Aufstriche zaubern Abwechslung ins Jausenbrot. In der warmen Jahreszeit sind es vor allem frische Kräuter, die unterschiedliche Geschmacksrichtungen ermöglichen und gleichzeitig Vitamine spenden. Neben Topfen bilden Hülsenfrüchte, Getreide oder Erdäpfel eine gute Basis für köstliche Aufstrichvariationen. Die Vorteile gegenüber herkömmlichen Jausensnacks:

Sie können die Zutaten selbst aussuchen und Qualitätsprodukte aus biologischem Landbau verarbeiten. Und Sie wählen aus einer großen Vielfalt von Rezepten und sorgen damit für Abwechslung.

### Wildkräutertopfen

25 dag Topfen  
4-8 EL Sauerrahm  
Salz

Wildkräuter wie z.B.: Löwenzahn, Sauerampfer, Brennnessel, Bibernelle, Bärlauch

Die Kräuter abspülen und fein hacken. Den Topfen mit dem Sauerrahm verrühren, die Kräuter unterrühren und würzen. Am besten schmeckt's mit gemischten Wildkräutern.

### Schafkäseaufstrich

15 dag Schafkäse  
2 EL Jogurt  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl, Basilikum, gemahlener Pfeffer nach Belieben

Den Schafkäse zerdrücken und mit allen Zutaten verrühren. Fertig ist die Köstlichkeit!

### Brennnessel-Frischkäse

10 dag junge Brennnesseln  
20 dag Doppelrahm-Frischkäse  
2 EL Sauerrahm  
1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, Schnittlauch, Kräutersalz, gemahlener Pfeffer nach Belieben



Quelle: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Die Brennnesseln in einem Sieb kurz in kochendes Wasser tauchen, anschließend kalt abschrecken. Die Brennnesseln trocken tupfen und fein hacken. Den Frischkäse mit Sauerrahm verrühren, die Knoblauchzehe dazupressen, gehackte Brennnesseln und Zitronensaft unterrühren und mit Kräutersalz und reichlich Pfeffer abschmecken.

### Hummus

15 dag Kichererbsen  
1 EL Olivenöl oder Sesamöl  
1 EL Sesam, 5-6 EL Sesam-Mus (Tahin), Petersilie, Salz, Zitronensaft nach Belieben

Die Kichererbsen über Nacht einweichen, am nächsten Tag ca. 1 Stunde kochen, abseihen und pürieren. Mit Salz, Sesam, Tahin, Zitrone und Öl abschmecken. Die gehackte Petersilie unterrühren und servieren.

### Grünkern Aufstrich

20 dag Grünkernschrot  
½ l Gemüsesuppe  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
60 dag Topfen  
einige Blätter frischer Salbei, 1 Bd. Petersilie, ½ TL getrockneter, zerriebener Majoran, gemahlener Pfeffer, Salz

Den Grünkernschrot in der Gemüsesuppe bei schwacher Hitze ca. 15 min. zugedeckt köcheln

lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Grünkern zugedeckt 20 Min. ausquellen, dann auskühlen lassen. Fein gehackte Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter glasig braten und auskühlen lassen. Den Grünkernschrot mit Topfen verrühren, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und zuletzt mit Petersilie, Salbei, Majoran, Pfeffer und Salz verfeinern.

### **Bunter Erdäpfelkäse**

- 4 mittlere Erdäpfel
- 4 EL Rahm
- 1 Zwiebel
- 10 dag grüne Erbsen
- Schnittlauch nach Belieben

Die Kartoffeln kochen, schälen und zerdrücken. Die feingehackte Zwiebel, den Rahm und die Gewürze untermischen. Die Erbsen kurz kochen und den Schnittlauch fein schneiden. Erbsen und Schnittlauch untermischen.



Quelle: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

### **Tipp**

Bevorzugen Sie Gebäck aus Vollkorngetreide, denn nur das ganze Korn enthält wichtige Ballaststoffe.

### **Pikanter Bohnenaufstrich**

- 30 dag getrocknete rote Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 2 EL Petersilie
- Salz, gemahlener Kümmel nach Belieben

Die Bohnen waschen, über Nacht in 1 l Wasser zugedeckt quellen lassen. Die Bohnen im ungesalzenen Einweichwasser ca. eine Stunde kochen. Die Zwiebel und Petersilie fein hacken. Die gekochten Bohnen abgießen und mit den restlichen Zutaten pürieren.

### **Tipp**

Bohnen- oder Topfenaufstrich auf Vollkorngebäck liefert hochwertiges Eiweiß.

### **Bohnencreme aus Peru**

- 25 dag getrocknete weiße Bohnen
- 1 Zweig Bohnenkraut, 1 Zweig Thymian
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL gem. Koriander, 1 Prise Cayennepfeffer, frisch gehackte Petersilie

Die Bohnen über Nacht mit Wasser bedeckt quellen lassen. Mit dem Bohnenkraut und Thymian bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. eine Stunde in ungesalzenem Wasser weich kochen. Kochwasser abgießen und noch heiß im Mixer pürieren. Auskühlen lassen. Gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in Olivenöl glasig braten; überkühlen lassen. Alle Zutaten vermengen, würzen und mit frisch gehackter Petersilie servieren.

### **Linsen-Kräuteraufstrich**

- 10 dag getrocknete Linsen
- 25 dag Tofu
- 2 EL Creme fraiche
- 2 EL Öl
- Kräutersalz, Majoran, Thymian, 1 Zwiebel, Salz

Die Linsen ca. sechs Stunden einweichen, dann ohne Salz kochen bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen. Linsen mit Tofu und den Gewürzen pürieren, Creme fraiche unterrühren. Die gehackte Zwiebel kurz dünsten und abgekühlt unter die Masse geben. Mit Salz abschmecken.

### **Koch-Tipp:**

#### **Hülsenfrüchte weich gekocht!**

Für Aufstriche sind getrocknete Bio-Linsen und Bio-Bohnen am besten geeignet. Sie können im Gegensatz zu Dosengemüse in kleinen, variablen Mengen zubereitet werden.

Vor dem Kochen werden sie mind. sechs Stunden in Wasser eingeweicht. Anschließend werden sie im ungesalzenen Einweichwasser zugedeckt gekocht.

Damit Linsen und Bohnen auch weich werden, darf erst zum Schluss gesalzen und während des Kochens kein kaltes Wasser zugegeben werden.

### **Exotische Linsenpaste**

- 25 dag getrocknete Linsen
- 2 Gewürznelken
- 1 Zweig frischer Thymian
- 1 kl. Zwiebel (ca. 5 dag)
- 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl,
- 1 EL Zitronensaft, ½ TL gemahlener Piment,
- Salz, 1 Bd. Petersilie

Die Linsen über Nacht einweichen und mit den Gewürznelken und dem Thymian in 1 l Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde weich kochen. Wasser abgießen, Linsen im Mixer pürieren; das Linsenpüree auskühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, anschließend im Öl glasig braten und unter das Püree mischen. Den Aufstrich mit Zitronensaft, Piment und Salz pikant würzen. Mit fein gehackter Petersilie serviert ein Gedicht!

### **Kräutertopfen**

- 25 dag Topfen
- 4-8 EL Milch
- Frische Kräuter wie z.B. Dille, Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Estragon, Basilikum
- Kräutersalz und Pfeffer nach Belieben

Die Kräuter abspülen und fein hacken. Den Topfen mit der Milch verrühren, die Kräuter unterrühren und würzen.

### **Karotten-Apfel-Aufstrich**

- 1 Karotte
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 10 dag Magertopfen
- 2 EL Creme fraiche
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Karotte und Apfel waschen, putzen bzw. schälen und fein raspeln. Apfelraspeln mit Zitronensaft beträufeln. Den Magertopfen mit der Creme fraiche verrühren, das „Raspelgut“ hinzufügen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

### **Paprikapaste**

- 4 große rote Paprikaschoten (ca. 60 dag)
- 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft
- Meersalz, schwarzer Pfeffer, 1 Bd. Petersilie

Das Backrohr auf 220°C vorheizen. Paprika halbieren, putzen und ca. 40 Minuten auf einem Blech rösten, bis die Schalen Blasen werfen. Die Paprika in ein feuchtes Tuch wickeln und 5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Haut gut herunterlösen lässt. Anschließend schälen, fein hacken, im Mixer pürieren und auskühlen lassen. Das Püree mit Öl und Zitronensaft

verrühren, mit Meersalz und reichlich Pfeffer abschmecken.

### **Ungarischer Paprikaschafkäse**

- 30 dag Paprikaschoten (beliebige Farben)
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Bd. Schnittlauch
- 10 dag Schafkäse
- 2 EL Sauerrahm
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer nach Belieben

Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, Schnittlauch fein schneiden. Den Schafkäse zerdrücken, mit dem Sauerrahm verrühren, restliche Zutaten hinzufügen und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken - fertig.



Quelle: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

### **Liptauer**

- ½ Becher Sauerrahm
- 20 dag Topfen
- 1 kl. Zwiebel
- 4 Essiggurkerl
- Pfeffer, Kümmel, Paprika, Senf, Kräutersalz nach Belieben

Die Zwiebel und Essiggurkerl sehr fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren. Abschmecken und fertig ist der pikante Aufstrich.

### **Radieschen-Topfen**

- 20 dag Topfen
- ½ Becher Sauerrahm
- 2 Bd. Radieschen
- 1 Bd. Schnittlauch
- Salz, Pfeffer nach Belieben

Den Topfen mit dem Sauerrahm glatt rühren, die Radieschen waschen und fein reiben, den Schnittlauch fein schneiden, alle Zutaten vermischen und abschmecken.

### Verzieren Sie Ihre Brote mit Vitaminen!

Je nach Saison und Gusto werden Brote mit selbstgezogener Kresse, Radieschen, Kräutern, Keimlingen, Nüssen, Apfelscheiben und Paprikastreifen vitaminreich aufgepeppt.

#### Fruchtiger Topfenaufstrich

- 12 dag Topfen
- 4 - 6 EL Milch oder Obers
- 5 - 10 dag frisches Obst (Äpfel, Himbeeren,..)
- Honig nach Belieben

Den Topfen mit der Milch cremig rühren und mit Honig süßen. Das Obst mit der Gabel zerdrücken, reiben oder im Mixer zerkleinern und mit dem Topfen mischen.

#### Nussmus

- 25 dag Nüsse
- 2 EL Honig, Zimt, Walnussöl nach Belieben

Die fein gemahlene Nüsse mit etwas Öl in der Pfanne anrösten. Dann mit Honig und Zimt vermischen. Eventuell noch etwas Öl begeben bis ein streichfähiges Mus entsteht.

#### Süßer Zwetschkenaufstrich

- 1/4 kg Dörrzwetschken
- 1 süßer Apfel
- 3 dag weiche Butter
- 2 EL Schlagobers
- 8 dag Mandeln oder Nüsse

Die Dörrzwetschken klein schneiden, die Nüsse fein hacken, den Apfel fein raspeln. Alle Zutaten vermischen. Gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Ob für unterwegs, für die Schuljause oder fürs Büro - Brotaufstriche haben immer Saison. Mit der Auswahl hochwertiger Zutaten in Bioqualität machen Sie Gebäck zur idealen Pausenverpflegung.

#### Weitere Infos

1001 Rezepte finden Sie unter:  
[www.rezepte.umweltberatung.at](http://www.rezepte.umweltberatung.at)

#### Broschüren

- Kräuter in Garten und Küche  
3,70 € plus Versand
- Wildobst  
4,20 € plus Versand

#### Infoblätter

- Vitamine aus Wildpflanzen und Keimlingen
- Fruchtsaft, Wellnessdrink & Co
- Bio-Catering für Feste, Schulen & mehr
- Fleisch - Qualität bringt Genuss!
- Gentechnik in Lebensmitteln

Die Infoblätter senden wir Ihnen gerne zum Preis von 1,5 € plus Versandkosten zu.

Auf [www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at) stehen Ihnen die Infoblätter und viele weitere Produkte kostenlos zum Download zur Verfügung.

# Vom Wissen zum Handeln



Impressum: Stand: 06-2007

Mag<sup>a</sup>. Michaela Knieli

"die umweltberatung" Service

Tel: 01 / 803 32 32 Fax DW 32

1140 Wien, Linzer Straße 16 / 3.Stock

E-Mail: [service@umweltberatung.at](mailto:service@umweltberatung.at)

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)



Stadt Wien  
Wien ist anders.

