

Randen-Aufstrich



(Rezept für 4 Portionen)

300g rohe Randen, geschält
1 TL Gemüsebouillonpulver
2 Lorbeerblätter
2-4 EL frischer Meerrettich, geschält, geraspelt
1 EL Senf
3 EL weisses Mandelmus

Zubereitung

Randen in Würfel schneiden und in einem Topf mit Wasser bedecken. Bouillonpulver & Lorbeerblätter dazugeben und etwa 30 Min. weich kochen. Das Kochwasser sollte fast ganz eingekocht sein. Das Gemüse auskühlen lassen und die Lorbeerblättern entfernen.

Alles in ein Mixglas schütten, Meerrettich und Senf dazugeben und alles mixen. Zuletzt das Mandelmus beifügen, alles zu einer feinen Creme mixen.

Quelle: Meret Bissegger - Meine Gemüseküche

Sellerie-Baumnuß-Aufstrich



(Rezept für 4 Portionen)

300g Sellerie
½ TL Salz
1 EL frischer Zitronensaft
100g Baumnußkerne
50g Parmesan
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Sellerie in kleine Stücke schneiden. Dann in einen kleinen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salz und Zitronensaft zugeben, aufkochen und 10 – 15 Min. garen.

Den Kochsud abgiessen, das Gemüse auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz ausdämpfen und anschliessend abkühlen lassen.

Baumnuße in einer Pfanne ohne fett unter Rühren goldbraun rösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Nüsse fein hacken und Sellerie pürieren. Den Käse reiben. Nüsse, Käse und Öl langsam unter das Gemüse rühren und den Aufstrich mit Salz & Pfeffer würzen.

Quelle: kuechengoetter.de

Rüebli-Curry-Aufstrich



(Rezept für 4 Portionen)

300g Rüebli
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, in grobe Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 EL Ingwer, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Koriander
1 TL Kurkuma
2 EL Wasser
1 TL Salz
1 TL Garam Masala
2 EL Zitronensaft
2 EL Erdnusspüree

Zubereitung

Rüebli grob schneiden und mit wenig Wasser weich kochen, auskühlen lassen und zur Seite stellen. Zwiebelringe in Olivenöl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Ingwer dazugeben und 3 Min. weiterbraten. Knoblauch, Ingwer, Kümmel, Koriander und Kurkuma dazugeben und nochmals eine halbe Minute braten. Wasser, Salz und Garam Masala beifügen, kurz aufkochen und dann abkühlen lassen.

Rüebli und Gewürzmischung in einen Mixer geben und mit dem Zitronensaft pürieren. Evtl. etwas Wasser nachgiessen. Erdnusspüree dazugeben und so lange mixen, bis die Masse gut bindet.

Quelle: Meret Bissegger - Meine Gemüseküche

Kürbis-Ingwer-Aufstrich



(Rezept für 4 Portionen)

250g Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0.5dl Gemüsebouillon
70g Kürbiskerne
2cm frischen Ingwer
1 TL Currypulver
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kürbis, Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden und in einer Pfanne andünsten.

Mit Gemüsebouillon ablöschen und rund 15 Min. köcheln.

Die Masse abkühlen lassen und anschliessend zusammen mit den Kürbiskernen, dem grob geschnittenen Ingwer, dem Currypulver und dem Öl in einen Mixbecher geben und pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: Beobachter Gesundheitstipp 02/18

Marroni-Aufstrich



(Rezept für 4 Portionen)

300g Marroni, gekocht
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die gekochten Marroni pürieren. Die Zwiebel klein hacken, den Knoblauch pressen und beides unter die Marronimasse ziehen. Olivenöl und Zitronensaft unterrühren. Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: kuechengoetter.de

Hummus-Aufstriche



Hummus-Grundmasse

250g Kichererbsen (gekocht in Dose/Glas)
1 EL Olivenöl
2 Zweige Pfefferminze
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
2 EL Wasser
1 Prise Kreuzkümmel
2 EL Tahina (Sesampaste)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit Öl und restlichen Zutaten gut pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variante: Randen-Hummus

Zur Hummus-Grundmasse noch 100g gekochte Randenwürfel (und bei Bedarf 1 Knoblauchzehe) dazugeben und nochmals gut mixen.

Variante: Basilikum-Limetten-Hummus

Zur Hummus-Grundmasse noch 1 Bund Basilikum und 1 Knoblauchzehe mixen.

Variante: Honig-Chili-Hummus

Zur Hummus-Grundmasse noch 2 rote Chilischoten und 2 EL Honig dazugeben und nochmals gut mixen.

Quelle: Migusto 3 Hummus Aromen