

Aufstriche

für Brote oder als Dip zum Gemüse

Avocadoaufstrich

Zutaten:

1 Avocado, 1 EL Weinessig oder Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe (nach Geschmack), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fruchtfleisch der Avocado in einer Schüssel pürieren oder mit der Gabel sorgfältig zerdrücken. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und unterrühren.

Mit Essig bzw. Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.



Linsenaufstrich

Zutaten:

60 g getrocknete Linsen, 1 Lorbeerblatt, 200 ml Gemüsebrühe, 50 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Oliven- oder Rapsöl, Essig, Salz, Pfeffer, frische Kräuter (Schnittlauch, Basilikum)

Zubereitung:

Linsen mit Lorbeerblatt in Gemüsebrühe weichkochen und pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, in heißem Öl glasig dünsten. Alle Zutaten zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Möhrenaufstrich



Zutaten:

200 g Möhren, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Oliven- oder Rapsöl, 1 Prise Salz, 100 g Naturjoghurt 1,5% Fett, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Möhren zur Hälfte fein, die andere Hälfte grob raspeln. Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Möhren in einer Pfanne in heißem Öl anbraten, bis die Möhren weich sind. Abkühlen lassen, dann mit Joghurt verrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Tip

Bei Dips sind der Vielfalt keine Grenzen gesetzt. Man nehme als Basis Magerquark, vermische diesen mit frischen Kräutern wie Schnittlauch oder Kresse und knackigem, fein geschnittenem Gemüse wie Paprika, Radieschen oder Lauchzwiebeln, würze mit Salz und Pfeffer und verfeinere mit einem Schuss Zitronensaft, Essig, Öl oder einem Klecks Schmand für den Geschmack.