

SABINE SCHLIMM

VEGANE BROTAUFSTRICHE

22 X DICK AUFGETRAGEN

G|U



MEERRETTICH

frischer Nasenkitzler

1 Minigurke (ersatzweise 1 Stück Salatgurke, ca. 15 cm lang)

200 g Seidentofu

1 TL Apfelessig

2 Stängel Dill

2 EL Chiasamen (Reformhaus oder Bioladen)

Salz | Pfeffer

2 TL frisch geriebener Meerrettich (nach Belieben mehr; ersatzweise 1 TL Meerrettich aus dem Glas)

Für 1 Glas (350 ml Inhalt)

Zubereitung: ca. 15 Min.

Quellzeit: ca. 30 Min.

Pro Portion (ca. 30 g) ca. 20 kcal

1 g EW

1 g F

1 g KH

1 Die Gurke waschen, die Enden abschneiden und die Gurke längs halbieren. Die Kerne und etwas Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauschaben und in einen hohen Rührbecher geben. Seidentofu, Apfelessig und Meerrettich dazugeben und alles mit dem Pürierstab pürieren.

2 Die übrig gebliebenen Gurkenstücke samt Schale fein würfeln. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Gurkenwürfel und Dill mit den Chiasamen in die Tofumischung einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chiasamen mindestens 30 Min. quellen lassen. Den Aufstrich, falls nötig, vor dem Servieren noch einmal nachsalzen.

KANN ICH AUCH NORMALEN TOFU NEHMEN?

Nein! Denn Seidentofu ist viel weicher als der schnittfeste Naturtofu. Wenn Sie keinen bekommen, verwenden Sie lieber ungesüßten Sojaghurt. Oder Sie pürieren einfach zusätzlich 200 g geschälte Salatgurke mit.



KARTOFFEL-LIPTAUER

Servus aus Österreich

150 g gegarte Kartoffeln (abgekühlt)

100 g Naturtofu

1 TL Senf

1 TL Apfelessig

2 EL neutrales Pflanzenöl

2 TL edelsüßes Paprikapulver

¼ TL gemahlener Kümmel

1 Bund Schnittlauch

1 EL Kapern (in Lake)
Salz | Cayennepfeffer

Für 1 Glas (300 ml Inhalt)

Zubereitung: ca. 15 Min.

Ruhezeit: ca. 1 Std.

Pro Portion (ca. 30 g) ca. 40 kcal

2 g EW

3 g F

3 g KH

1 Die Kartoffeln ggf. pellen und in einem tiefen Teller zusammen mit dem Tofu mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken. Senf, Essig, Öl, Paprika und Kümmel unterrühren.

2 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Kapern hacken. Beides unter die Kartoffelmischung heben. Den Liptauer mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

MEINE TIPPS

Dieser Aufstrich ist perfekt, um übrig gebliebene Kartoffeln zu verwenden. Kapernfans können die Menge gut und gern verdoppeln.



KRÄUTER-»FRISCHKÄSE«

richtig schön cremig

500 g ungesüßter Sojaghurt

1 EL Hefeflocken (nach Belieben)

½ TL Apfelessig

¼ TL gemahlener Schabzigerklee (Reformhaus oder Bioladen; s. Info rechts)

3 Stängel Petersilie

½ Bund Schnittlauch

Salz | Pfeffer

Für 1 Glas (300 ml Inhalt)

Zubereitung: ca. 15 Min.

Abtropfzeit: ca. 8 Std.

Ruhezeit: ca. 1 Std.

Pro Portion (ca. 30 g) ca. 30 kcal

3 g EW

1 g F

2 g KH

1 Ein Sieb mit Küchenpapier auslegen und in ein passendes Gefäß hängen. Den Sojaghurt hineingeben und im Kühlschrank mindestens 8 Std., am besten über Nacht, abtropfen lassen.

2 Am nächsten Tag den abgetropften Sojaghurt in einer Schüssel mit Hefeflocken, Essig und Schabzigerklee verrühren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit der Petersilie unter die Sojaghurt-Mischung rühren. Den Kräuter-»Frischkäse« mit Salz, Pfeffer und eventuell zusätzlichem Apfelessig abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

MEINE TAUSCH-TIPPS

Die Mischung aus Sojaghurt, Essigsäure und Hefeflocken ist eine supervielseitige Basis. Experimentieren Sie einfach mit anderen Kräutern: Estragon statt Schnittlauch, Basilikum pur, Dill statt Petersilie ... Auch gut: 1 - 2 TL veganes Pesto (fertig gekauft oder selbst gemacht) unterheben.

WAS IST DENN SCHABZIGERKLEE?

Die (getrockneten) Blätter dieser Kleesorte sorgen für intensiven Kräuterkäsegeschmack. Bitte sparsam ausprobieren! Schabzigergewürz ist schnell »too much«.