

# Die beste Guacamole

Die berühmte mexikanische Avocadopaste peppt nicht nur jedes Brot auf, sondern ist auch ein passender Dip für Nachos, Tortillas und eine frische Beilage zu deftigen Gerichten. Guacamole ist einfach gemacht und dazu durch die in der Avocado enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sehr gesund. Nicht umsonst begeistert diese Creme Genießer auf der ganzen Welt.

Zeitaufwand: 10 Minuten

## **Zutaten für 4 Portionen:**

2 reife Avocados  
1 große Tomate  
½ Limette  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 TL Chiliflocken oder frische Chili  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Die Avocados entkernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, bis es eine dickflüssige Paste wird.

Die Tomate möglichst fein würfeln, den Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden oder pressen.

Anschließend Avocados, Tomaten und Knoblauch verrühren und mit Chili, Salz, Pfeffer abschmecken und Limettensaft je nach Geschmack hinzugeben. Guacamole direkt servieren und noch am gleichen Tag aufbrauchen.

## *Tipps:*

Für mehr Schärfe fügen Sie noch eine halbe kleingehackte rote Zwiebel hinzu und schmecken Sie mit Tabasco ab.

Wenn Sie kleine Kirschtomaten verwenden, wird die Guacamole süßer.

Für den exotischen Twist: Garnieren Sie die fertige Paste mit frischem Koriander.

Nährwerte (pro Portion): 237 kcal, 1 g Kohlenhydrate, 24 g Fett, 2 g Eiweiß

# Fleischfreies Mett

Die hierzulande beliebte „Handwerker-marmelade“ lässt sich unkompliziert auch ohne Fleisch zubereiten. Klingt unwahrscheinlich, ist aber durch die Geheimwaffe Reiswaffeln möglich. Das Ergebnis überzeugt in Geschmack und Konsistenz auf ganzer Linie! Noch dazu ist es kalorienärmer und bekömmlicher als das fettreiche Original.

Zeitaufwand: 10 Minuten

## **Zutaten für 4 Portionen:**

1 Packung Reiswaffeln (100 g)  
1 große Zwiebel  
3 EL Tomatenmark  
300-400 ml Wasser  
1 EL Butter oder Margarine  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Die Reiswaffeln in einer mittelgroßen Schale mit den Händen zerbröseln und lauwarmes Wasser hinzugeben, bis die Waffeln bedeckt sind. Das Gemisch kurz verrühren und 5 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel putzen, fein würfeln und die Butter schmelzen. Die Zwiebelwürfel zusammen mit der Butter und Tomatenmark zu den Reiswaffeln hinzugeben. Alles kräftig vermischen und bei Bedarf noch etwas Wasser einrühren. Zum Schluss kräftig mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen. Das „mettfreie“ Mett spätestens nach zwei Tagen aufbrauchen.

## *Tipps:*

Wenn Sie das Mett noch würziger haben möchten, geben Sie nach Geschmack etwas geräuchertes Paprikapulver hinzu.

Für das beste Ergebnis bereiten Sie das Mett schon am Vortag zu und lassen Sie es über Nacht im Kühlschrank. Die Konsistenz wird dadurch dem Original noch ähnlicher.

Nährwerte (pro Portion): 127 kcal, 23 g Kohlenhydrate, 3 g Fett, 2 g Eiweiß

# Frühjahrsquark

Dieses Rezept eignet sich für ein schnelles, aber gesundes Frühstück. Der Frühjahrsquark passt sehr gut auf Vollkornbrot, eignet sich jedoch ebenso gut als Dip für rohes Gemüse oder auch zu Pellkartoffeln.

Zeitaufwand: 10 Minuten

## **Zutaten für 4 Portionen:**

250 g Magerquark  
200 g körniger Frischkäse  
1 Frühlingzwiebel  
4 Radieschen  
¼ Bund Schnittlauch  
¼ Bund Petersilie  
1 EL Olivenöl nativ extra  
Kresse (nach Geschmack)  
Kräutersalz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Den Quark und körnigen Frischkäse mit Olivenöl in einer Schüssel glattrühren. Gemüse und Kräuter waschen. Radieschen von Grün befreien und je nach Wunsch in Scheiben oder Streifen schneiden. Frühlingzwiebel in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter trocken tupfen und fein hacken. Alles zusammen in den Quark unterheben und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack beim Servieren mit Kresse bestreuen.

## *Tipps:*

Wenn Sie den körnigen Frischkäse durch griechischen Sahnejoghurt (10 % Fett) ersetzen, können Sie eine kalorienarme Version von Tzatziki herstellen. Dazu können sie das Gemüse weglassen und durch zwei geriebene Knoblauchzehen und eine halbe geraspelte Gurke ersetzen.

Wenn Sie zerkleinerte Sprossen hinzugeben, verleihen Sie dem Frühjahrsquark Saftigkeit und Biss zugleich. Sprossen können Sie ganz einfach selbst züchten, indem Sie Keime wie Alfalfa in ein Glas mit Siebdeckel geben und es schräg aufstellen. Erst wird das Keimgut für einige Stunden in Wasser eingeweicht und die folgenden Tage nur noch morgens und abends mit frischem Wasser gespült und dann schräg ausgestellt, damit das Wasser optimal abfließen kann.

Nährwerte (pro Portion): 256 kcal, 10 g Kohlenhydrate, 12 g Fett, 28 g Eiweiß



# Vegetarische Leberwurst

Mit diesem Aufstrich geht es um die Wurst. Und zwar um die vegetarische Leberwurst! Das klingt erst einmal abwegig, ist aber ganz einfach möglich. Die Farbe und Konsistenz sind dabei sogar täuschend echt - durch Kidneybohnen und Räuchertofu. Letzterer gibt auch einen feinen Rauchgeschmack in den Aufstrich. Probieren Sie diese Creme einmal auf Sauerteigbrot mit sauren Gurken belegt und er wird Ihre „Lieblings-Wurstware“!

Zeitaufwand: 10 Minuten

## **Zutaten für 4 Portionen:**

90 g Räuchertofu  
125 g Kidneybohnen (Konserve, abgetropft)  
1 rote Zwiebel  
1 TL Majoran  
¼ Bund Schnittlauch  
¼ Bund Petersilie  
2 EL Olivenöl nativ extra  
Salz, Pfeffer

Außerdem:

Mixer oder Pürierstab

## **Zubereitung:**

Die Zwiebel mit einem Messer fein würfeln. Räuchertofu in grobe Würfel schneiden. Kidneybohnen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie glasig sind. Kurz abkühlen lassen. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

In einem Mixer den Räuchertofu mit 1 EL Olivenöl zerkleinern. Kidneybohnen, Zwiebel sowie Majoran und etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles zu einer feinen Masse pürieren.

Der Aufstrich ist im Kühlschrank 3-5 Tage haltbar.

Nährwerte (pro Portion): 138 kcal, 6 g Kohlenhydrate, 10 g Fett, 6 g Eiweiß