

streichen will, muss sie in die richtige Form bringen – pürieren, zerdrücken oder zerstampfen. Dafür braucht man Sorten mit hohem Stärke- oder Fettanteil. Ein ide-ales Aufstrich-Basic ist deshalb die fettreiche Avocado, die nicht einmal gekocht werden muss. Ebenfalls eine gute Grundlage für Pasten und Cremes sind stärkehaltige, liebliche Wurzeln und Rüben: Süßkartoffeln, Sellerie, Möhren oder Rote Bete. Auch Kartoffeln, Kürbis und Esskastanien geben Aufstrichen eine cremige Basis. Eher saftige und knackige Gemüse wie Paprikaschoten, Tomaten oder Frühlingszwiebeln sind die idealen Kombipartner. Auch bei Obst ist Stärkereiches wie Mango oder Trockenfrüchte die Grundlage für Aufstriche, Saftig-Saures wie Beeren sind die Begleiter.

EIN HAUCH VON ORIENT: HÜLSENFRÜCHTE

Wer's cremig mag, kommt an ihnen nicht vorbei: Bohnen, Linsen und Co. Sie sind nicht nur lecker, sondern dank ihres hohen Eiweißgehaltes auch gesund. Weil sie zudem über einen erheblichen Stärkeanteil verfügen, zerfallen sie nach dem Garen fast von selbst zur streichfähigen Paste. Richtig köstlich werden sie im Zusammenspiel mit intensiven Gewürzen, vor allem orientalischen und südamerikanischen wie Chili, Curry, Kreuzkümmel oder Koriander. Kein Wunder, schließlich versteht man sich in diesen Regionen traditionell besonders gut auf die Zubereitung von Hülsenfrüchten.

ERSTE SAHNE:

MILCHPRODUKTE

Einer sahnigen Frischkäsecreme kann niemand widerstehen. Natürlich ist es in erster Linie das Fett, das sie so verführerisch macht. Das hat der Frischkäse gemeinsam mit seinen üppigen Brüdern und Schwestern wie Schmand und Crème fraîche, Schafskäse (Feta), Quark oder Joghurt. Dabei schieben sich die Milchigen selbst gar nicht in den Vordergrund, sondern lassen ihre Partner zur Geltung kommen. Ob knackiges Gemüse, Kräuter, Schinken oder Lachs – Milchprodukte bieten ihren Mitspielern den perfekten Rahmen für einen großen Auftritt. Und machen ganz wenig Arbeit.

EINE WELT VOLLER AROMA: GEWÜRZE

Seit wir hemmungslos in Würzzutaten aus allen Teilen der Welt schwelgen können, bringt das Selbermachen von leckeren Aufstrichen noch mehr Spaß. Vor allem fertige Würzpasten wie Ajvar oder Harissa sowie Gewürzmischungen wie Curry, Ras el Hanout oder Garam Masala aus der orientalischen Küche bewirken wahre Geschmackswunder und sparen außerdem noch die Anschaffung unterschiedlicher Einzelgewürze.

KERNIGE FREUNDE: NÜSSE UND SAMEN

Wer am Abend mal eben ein Schälchen Nüsse wegknabbert, der weiß: Die Minis können süchtig machen. Das liegt natürlich auch am Fettgehalt der kleinen Verführer. Zu unserem Glück steckt in Mandeln,

Nüssen und Ölsamen wie Sesamsamen oder Sonnenblumenkernen eine Fettart, die uns gut tut: ungesättigte Fettsäuren. Das macht die kernigen Kleinen zur perfekten Ergänzung vieler Aufstriche. Sie verleihen ihnen nicht nur ein ganz spezielles Aroma, sondern sorgen – gemahlen – auch für Geschmeidigkeit und Bindung oder – gehackt – für einen schönen Biss.

GUT ZU WISSEN

Einige Aufstriche – vor allem solche mit einem hohen Ballaststoffanteil – quellen beim Abkühlen nach. Wundern Sie sich also nicht, wenn sie im warmen Zustand noch etwas weich sind. Ist der Aufstrich nach dem Erkalten zu fest, einfach mit etwas von der im Rezept verwendeten Flüssigkeit