



MARCO SEIFRIED

*Der Mensch lebt nicht vom Brot allein
– man sollte unbedingt noch etwas*

Leckerer darauf streichen, findet Marco Seifried. Und das muss nicht immer Butter, Käse oder Wurst sein: Selbst gemachte Aufstriche sind die Krönung für Baguette, Pumpernickel & Co.!

Was mögen Sie an Aufstrichen?

Ob Frühstück oder Brunch, Abendbrot oder ein Partybuffet – für Aufstriche gibt es viele gute Gelegenheiten. Dieser Vielfalt entspricht auch die große Rezeptauswahl in diesem Buch: Hier werden sowohl Fleisch- und Fischfreunde als auch Vegetarier, Veganer und Süßschnäbel fündig. Ein weiterer Vorteil von Aufstrichen ist, dass sich Kindern und Obst- oder Gemüsemuffeln wie nebenbei auch etwas Gesundes unterjubeln lässt. Ansonsten weiß man

genau, was drinsteckt – das ist mir persönlich wichtig.

Ist die Zubereitung nicht sehr aufwendig?

Nein, ein großer Teil der Rezepte ist ruckzuck gezaubert! Ein bisschen putzen, schnippeln und pürieren, das ist meistens schon alles. Für einige Rezepte werden Früchte, Gemüse oder Fleisch gegart – was aber ebenfalls schnell erledigt ist. Wer kurz bevor die Gäste eintrudeln nicht in Hektik geraten will, bereitet alles in Ruhe am Vor- tag zu. Luftdicht verpackt und gekühlt, kann man die meisten Aufstriche gut einige Tage aufbewahren.

Wozu schmecken Aufstriche am besten?

Perfekte Partner sind natürlich frische

Brote, Brötchen oder Toast. Für ein extraknuspriges Vergnügen einfach alles kurz scheibchenweise rösten oder toasten. Meine Empfehlung dazu: unbedingt dick auftragen! Das gilt z. B. für Senf- oder Bärlauchbutter zu gegrilltem Fleisch und Gemüse, für Zaziki zu Ofenkartoffeln oder für Zwiebelmarmelade zu Hamburgern. Mit einer üppigen Schicht Erdbeer-Curd auf Mürbeteig-Tartes wird aus dem Fruchtaufstrich eine traumhafte Süßspeise. Und Nudel-Fans freuen sich über einen großen Klecks Zucchini-Pesto auf der Pasta – so vielseitig sind Aufstriche!

MEIN LIEBLINGS-
BLITZREZEPT:
BASILIKUM-TOMATEN-
AUFSTRICH