

## Cashew Creme (vegan)

### **Zutaten:**

- 200g Chashewnüsse
- 800 ml Apfelsaft
- 2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- n. B. Zucker
- n. B. Aroma (Vanille)

### **Zubereitung:**

1. Cashewnüsse in Apfelsaft geben und aufkochen
2. Hitze reduzieren und 5 – 10 min leicht köcheln lassen bis die Nüsse weicher werden
3. Abdecken und einige Stunden oder über Nacht zum Abkühlen stehen lassen
4. Cashewnüsse herausheben und mit Öl und sowenig Apfelsaft wie möglich pürieren (mit Gabel)
5. Mit Zucker und Vanillearoma abschmecken

## SABO- Thunfisch- Basilikum Creme

### **Zutaten:**

- 34,6 g Frischkäse
- 11,9 g Butter, weich
- 39,5 g Thunfisch, Dose, naturell
- 0,1 Knollen Knoblauch, geröstet und zerdrückt
- 0,1 Bund Basilikum, zerrupft
- Salz und Cayennepfeffer

### **Zubereitung:**

1. Frischkäse und Butter cremig rühren
2. Thunfisch und Knoblauch untermischen
3. Basilikum unterheben und abschmecken

## Baba Ganoush (ägyptisch, vegan)

### **Zutaten:**

- 1 Aubergine
- ¼ Tasse Zitronensaft
- ¼ Tasse Sesampaste (Tahina, Tahine)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- n. B. Petersilie gehackt

### **Zubereitung:**

1. Backofen auf 250 ° vorheizen
2. Aubergine waschen, in kleine Teile schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
3. Für ca. 40 min in den Backofen schieben
4. Knoblauchzehe schälen und raspeln
5. Gebratene Aubergine pürieren
6. Alle restlichen Zutaten nun hinzugeben
7. Kräftig durchrühren und mit Salz abschmecken
8. Mit Petersilie garniert servieren

## Tomaten - Karotten Aufstrich

### **Zutaten:**

- 125g Butter
- 200g Tomatenmark
- 3 mittelgroße Möhren
- 1 Zwiebel
- etwas Kräutersalz
- etwas Basilikum

### **Zubereitung:**

1. Butter bei Zimmertemperatur in kleine Flöckchen schneiden
2. Zwiebel klein schneiden
3. Karotte schälen und in kleine Scheiben schneiden
4. Tomatenmark zugeben
5. Pürieren
6. Kräutersalz und Basilikum zugeben

## Sacher- Käse

### **Zutaten:**

- 3 gekochte Eier
- 250g Quark
- 1 EL Sauerrahm
- 50g weiche Butter
- 50g Zwiebel
- 2 Sardellenfilets
- 1TL scharfer Senf
- 1TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Quark, Rahm und Butter verrühren
2. Eischeiben zum Garnieren beiseite legen
3. Restliche Eier, Sardelle und Zwiebel fein hacken
4. Alles mischen

## Roquefort- Creme

### **Zutaten:**

- 1 kleine Tomate
- 6 Walnüsse
- 150g Roquefort -Käse
- 100g saure Sahne
- 1 TL Nussöl
- Pfeffer
- Salz

### **Zubereitung:**

1. Tomate sehr klein würfeln
2. Walnüsse fein zerkrümeln
3. Käse würfeln und mit saurer Sahne mit einer Gabel zerdrücken
4. Tomate, Walnüsse und Nussöl untermischen und mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken

## Feta - Creme

### **Zutaten:**

- 200g Feta
- 200g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Petersilie
- ½ Zweig Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- ½ rote Paprikaschote  
oder ½ TL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- evtl. Milch oder Wasser

### **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei Bedarf etwas Milch oder Wasser dazugeben (je nach Konsistenz)

## Rote Linsen Aufstrich

### **Zutaten:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 -3 Karotten
- 4 EL Olivenöl
- 150g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Joghurt
- 3 Zweige Basilikum
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotten putzen und fein würfeln
2. Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten
3. Rote Linsen einstreuen, kurz anrösten
4. Gemüsebrühe zugießen und alles bei schwacher Hitze 10 min garen
5. Alles pürieren und abkühlen lassen
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. Joghurt und Basilikum unterrühren

## Nuss- Nougat- Creme

### **Zutaten:**

- 120 g Margarine
- 45 g Honig
- 35 g Sonnenblumenöl
- 45 g Puderzucker (oder normaler Zucker)
- 15 g Vanillinzucker
- 90 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g Kakaopulver
- 10 g Speisestärke

### **Zubereitung:**

1. Margarine, Honig und Zucker zu einer glatten Masse vermengen
2. Restliche Zutaten mischen und zu der Masse geben
3. Alles gut verrühren
4. Creme vorsichtig erhitzen (Mikrowelle oder Topf ), bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Creme zähflüssig ist
5. In Glas füllen und abkühlen lassen

## Birnen - Macadamia Paste

### **Zutaten:**

- 12 Stück getrocknete Birnen
- 120 g gehackte Nüsse
- 30 g Honig
- 50 ml Sahne
- 50 ml süßen Cherry
- evtl. Haferflocken

### **Zubereitung:**

1. Die Birnen mit dem Cherry übergießen und 24 h ziehen lassen
2. Die Nüsse anrösten
3. Die Birnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen
4. Zusammen mit den Nüssen, dem Honig und der Sahne pürieren
5. Je nach Konsistenz noch etwas Cherry oder Haferflocken hinzufügen

## Rote Linsen Aufstrich

### **Zutaten:**

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 -3 Karotten
- 4 EL Olivenöl
- 150g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Joghurt
- 3 Zweige Basilikum
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotten putzen und fein würfeln
2. Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten
3. Rote Linsen einstreuen, kurz anrösten
4. Gemüsebrühe zugießen und alles bei schwacher Hitze 10 min garen
5. Alles pürieren und abkühlen lassen
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. Joghurt und Basilikum unterrühren

## Nuss- Nougat- Creme

### **Zutaten:**

- 120 g Margarine
- 45 g Honig
- 35 g Sonnenblumenöl
- 45 g Puderzucker (oder normaler Zucker)
- 15 g Vanillinzucker
- 90 g gemahlene Haselnüsse
- 40 g Kakaopulver
- 10 g Speisestärke

### **Zubereitung:**

1. Margarine, Honig und Zucker zu einer glatten Masse vermengen
2. Restliche Zutaten mischen und zu der Masse geben
3. Alles gut verrühren
4. Creme vorsichtig erhitzen (Mikrowelle oder Topf ), bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Creme zähflüssig ist
5. In Glas füllen und abkühlen lassen