



**Berliner Jonglier Convention  
2007**

## **Völlerei**

und andere Todsünden  
durch

## **Brotaufstriche**

### **Nuß-Sonnenblumenkern- Tofuaufstrich mit Tomate**

250g Tofu 10 min in 125ml Wasser garen  
Anschließend gut abtropfen lassen

2 EL Sonnenblumenkerne  
2 EL Cashewkerne  
In einem Topf auf dem Herd ohne Öl  
anrösten

2EL Vollkornreis

Den Reis mit den gerösteten Kernen mit  
dem Pürierstab zu Pulver verarbeiten

Tofu grob schneiden und zu dem Pulver  
geben

3 mittlere Tomaten grob schneiden  
1 Zwiebel klein schneiden  
2 Konblanchzehen  
1TL Paprika edelsüß  
1TL Salz  
1EL Balsamico Essig hinzugeben  
2 Eßl gehackte Petersilie

alles zusammen noch mal pürieren

Pfeffer und Salz, Curry und / oder Ingwer  
zum Würzen benutzen

## Pestoquark

50 g Sonnenblumenkerne  
30 g Mandeln  
in der Pfanne ohne Fett anrösten.

50 g Parmesan  
1 Knoblauchzehe  
dazugeben und alles zusammen mit  
dem Pürierstab mahlen

500 g Quark  
1 Eßl kleingehackte Petersilie  
1 Eßl Basilikum  
1 Eßl Oregano  
1,5 EL Olivenöl  
mit Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
zusammen vermengen

Sonnenblumenkerne, Parmesan und  
Mandeln dazugeben und verrühren

## Holländische Lauchbutter

30 g Cashewkerne  
rösten und mahlen

100 g zimmerwarme Butter

1/4 TL Muskatnuss(gemahlen)

1/2 TL Kräutersalz

2 EL Petersilie fein geschnitten

100 g Lauch  
fein schneiden

alles zusammengeben und verrühren

nachwürzen mit Pfeffer nach  
Geschmack

## **Aufstrich mit Eiern, Senf und Rucola**

1 Zwiebel zerkleinern

5 hartgekochte Eier  
(3 davon pürieren; 2 in kleinere  
Stücke schneiden)

¼ Bd Rucola waschen und klein  
schneiden

1-2 Eßl Senf

300 g Kräuterfrischkäse

alles zusammengeben und verrühren

abschmecken mit Pfeffer, Salz und  
evtl. Dill

## **Alternative Schokocreme**

Zutaten

200g Kartoffel....MEHLIGE Sorte

20g Butter

50g Honig oder Zucker

50ml süße Sahne

100 g gemahlene Mandeln / Haselnüsse

3 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen und anschließend  
mit der Butter dem Zucker und der Sahne  
zu Kartoffelbrei verarbeiten

Die Mandeln / Haselnüsse in einer Pfanne  
ohne Fett anrösten und mit dem  
Kakaopulver zusammen unter den  
Kartoffelbrei rühren

Honig  
Mandel  
Butter

250 g Butter  
soweit erwärmen; das  
sie weich und verarbeitbar ist

6 TL Honig  
nach und nach zugeben

4 EL gehackte Mandeln  
rösten und unterheben

Die fertige Butter anschließend  
kalt stellen

**Rote - Bete - Creme**

120 g Erdnüsse anrösten  
und mit dem Pürierstab  
mahlen

150 g rote Bete Stücke und  
200 g Äpfel fein raspeln

200 g Creme Fraiche o.ä.

1 TL Meerrettich (aus dem  
Glas)

Alles zusammen verrühren

Würzen mit Pfeffer und  
Salz

## Brasilianische Cashewkerncreme

100 g Cashewkerne  
nach anrösten mahlen.

1 TL Meerrettich

1TL mittelscharfer Senf

100 g Frischkäse

2 EL Petersilie  
(vorher fein zerkleinert)

1/2 TL Salz  
schwarzer Pfeffer  
nach Geschmack

hinzu geben und alles gut  
verrühren.

## Tomaten-Rucola-Aufstrich

### Zutaten

- 200 g weichkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 50 g Rucola
- 2 EL saure Sahne
- 2 EL gehackte Kräuter
- Muskatnuss und Salz

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Kartoffelwürfel darin weich kochen.
3. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
4. Den Rucola waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.
5. Wenn die Kartoffeln weich mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

## Rote Pfeffercreme mit Walnüssen und Granatäpfeln

### Zutaten:

- 6 rote Paprikaschoten; rösten, schälen, Rippen und Kerne entfernen
- 200 g gehackte Walnüsse
- 1 Tasse zerbröselte, ungesalzene Cracker
- 6 EßL Grenadinesirup
- etwas Zitronensaft
- je  $\frac{1}{2}$  TL Cumin, Salz und Zucker
- 2 kleine scharfe Chillies
- 1 EßL Pinienkerne, ne Priesse Cumin und etwas Olivenöl fürs Deko

### Zubereitung:

Die Paprikaschoten nach dem Rösten auf Küchenpapier 10 min trocknen lassen.

Zunächst alle Zutaten von Walnüssen bis Zucker mit dem Pürierstab kleinarbeiten; anschließend die Paprika dazu und alles zu einer glatten cremigen Masse pürieren. Dann noch die kleingeschnittenen Chillies dazu.

Deko mit den Pinienkernen, etwas Olivenöl und evtl etwas Cumin

## Ananas-Käse-Aufstrich

### Zutaten

- 100 g Bergkäse (mild bis kräftig)
- 30 g Walnüsse
- 120 g Ananas (frisch oder aus der Dose)
- 150 g Frischkäse
- Salz

### Zubereitung

1. Den Bergkäse fein raspeln. Die Walnüsse fein hacken. Die Ananasstücke fein würfeln.
2. Alles Zutaten gut mischen und mit etwas Salz abschmecken.

## Ziegenfrischkäse-Aprikosen- Aufstrich

### Zutaten

- 2 Frühlingszwiebeln
- 7 weiche getrocknete Aprikosen
- 250 g Ziegenfrischkäse
- 8 EL Sahne
- 1 EL Butter
- 1 EL Honig
- 1 TL fein gehackte Minze
- Cayennepfeffer
- Salz

### Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grünteil in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Aprikosen in feine Würfel schneiden.
2. Die Butter in einer kleinen Kasserolle erhitzen bis sie eine leichte braune Farbe bekommt.
3. Alle anderen Zutaten gut mischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

## Tomaten Kürbis Creme

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 250g Hokkaido-Kürbis inkl. Schale
- 140g Butter
- 140g Tomatenmark
- Kräuter der Provence, Salz
- 1 Spritzer Tabasco (VORSICHT!!)

### Zubereitung:

1. Zwiebel und den Hokaido klein schneiden und dünsten (ca. 10 min).
2. Dann in 20g Butter 2 min anbraten.
3. Die restliche Butter, Tomatenmark, Kräuter und Tabasco dazu und weitere 8 min kochen.
4. Wenn es noch nicht cremig genug ist anschließend noch mit dem Pürierstab bearbeiten