

Rote Beete Kartoffel Aufstrich

400 g Kartoffeln
1 große Rote Beete
2 Knoblauchzehen
150 g weiche Butter
Salz und Pfeffer

Kartoffeln waschen und in Alufolie verpacken. Rote Beete und Knoblauch schälen und zusammen in Alufolie verpacken und im Ofen 40 min gar kochen. Nach dem Abkühlen pellen und mixen, dann die weiche Butter zugeben und gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Aprikosen Curry Aufstrich

125 g Butter
1 Scharlotte
4 getrocknete Aprikosen
½ -1 TL Curry Pulver oder Paste
½ TL Samba Olek
½ Bd Koriander
Zucker

100 g Butter schaumig rühren. Mit der restlichen Butter (25g) die kleingeschnittene Scharlotte und Aprikosen glasig anbraten. Curry, Samba Olek, Koriander und Zucker nach Geschmack dazugeben.

Rucola Käse Crème

50 g Butter
50 g Rucola
250 g Emmentaler Käse
3 Eßl Balsamico
Salz und Pfeffer

Rucola waschen und pürieren
Emmentaler Käse fein raspeln.
Die weiche Butter mit dem Rucola und dem Käse zusammenrühren und mit dem Balsamico, Salz und Pfeffer Geschmack dazugeben

BananenCurry

2 sehr reife Bananen
100 g Crème fraiche
2-3 TL Curry Pulver

Die Bananen schälen und pürieren.
Crème fraiche dazugeben und mit Curry
abschmecken

Hokaido Crème

200g Hokaido Kürbis
50 g Walnußkerne
200g Frischkäse ohne Kräuter
Balsamico Essig
Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Den Kürbis waschen kleinschneiden und mit der
Schale garkochen (ca 15 min). Anschließend gut
abtropfen lassen.
Die Walnußkerne in der Pfanne ohne Fett anrösten.
Zusammen mit dem Kürbis pürieren und den
Frischkäse untermischen.
Das Ganze mit dem Balsamico, Salz, Pfeffer und
Muskatnuss würzen

Parmesanbutter

250 g Butter
200 g Parmesan
1 Schale Kresse
Pfeffer

Den Parmesan raspeln und mit der weichen Butter
mischen. Kresse kleinschneiden dazurühren und mit
Pfeffer abschmecken.

Oliven Tomaten Aufstrich

2 Fleischtomaten

100 g Coctailtomaten

½ TL Salz

2 Knoblauchzehen

2 Eßl Olivenöl

200 g Kalamataoliven

1 Eßl gehackten Thymian

2 Eßl gehackte Petersilie

Gewürfelte und entkernte Fleischtomaten mit den Coctailtomaten und dem Salz in eine Schüssel geben, vermischen und 15 min ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch hacken und in dem Olivenöl anbraten. Oliven und Thymian dazugeben und weitere 5 min kochen. Die Tomatenmischung dazu. Alles nochmal 10 min köcheln lassen, je nach Geschmack pürieren, mit Pfeffer abschmecken und mit Petersilie dekorieren

Exotischer Brotaufstrich mit Kürbis

300g Kürbis (Hokaido)

1 Zwiebel

1 säuerlicher Apfel

1 Banane

Pfeffer, Salz, Curry

Kreuzkümmel

frischer Ingwer

Den Kürbis bei 200 Grad C etwa 30 min im Ofen backen. Die Zwiebel anbraten und den Apfel dazu dünsten. Den Kürbis mit der Zwiebel, dem Apfel und der Banane pürieren und mit den Gewürzen Geschmack geben.

Auberginenaufstrich

1 mittelgroße Zwiebel

2 gr oder 3 mittlere Auberginen

5 Eßl Majonaise

Salz

Die gewaschenen und abgetrockneten Auberginen bei starker Hitze auf einer Herdplatte von allen Seiten ganz dunkel anbacken lassen (Entweder Alufolie direkt auf die Herdplatte oder eine Gusseisenpfanne - kein Öl rein!). Am besten ist es aber wenn ihr es auf dem Grill einfach nur gut durchgrillt. Danach die angebackene Pelle (Schale) abziehen. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Die Auberginen fein hacken und mit der Zwiebel vermengen und mit der Majonaise vermischen. Mit Salz abschmecken und kühl stellen.

Weißer Schokoladenquark

80 ml Milch

Instant Kaffee für 2 Tassen

4 Eßl flüssiger Honig

500g Quark

120g weiße Schokolade

Die Milch erhitzen und den löslichen Kaffee darin auflösen. Dann den Honig hineinrühren und diese Honigmilch dann mit dem Quark verrühren.

Die weiße Schokolade raspeln und bis auf einige Schokoraspen mit dem Quark verrühren - den Rest als Deko auf den Quark streuen.

Tofu Nuß Creme

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 EL Kürbiskerne

1/2 Bund frischer Thymian

1/2 El Olivenöl

150g Tofu

2 El Zitronensaft

1 El beliebiges Nußmus

Salz

Cayennepfeffer

Die Schalotte, den Knoblauch und die Kürbiskerne fein hacken. Den Thymian waschen, und die Blättchen von den Stielen streifen.

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Kürbiskerne, die Schalotte und den Thymian darin bei mittlerer Hitze anrösten. Den Knoblauch untermischen und nur kurz mitbraten. Die Mischung abkühlen lassen.

Den Tofu abtropfen lassen und mit dem Zitronensaft und dem Nussmus im Mixer pürieren. Die Thymianmischung unter die Tofucreme mischen und alles mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken.



Brotaufstriche

Rezepte fürs Conventionfrühstück