

Aufstriche (von le sabot)

Copied from https://lesabot.org/?page_id=178

Tahin-aufstrich

Tahin und Sonnenblumenkerne (durch den Fleischwolf gedreht) mischen (halbe-halbe), mit Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer, Salz, milder und ein bisschen scharfer Paprika und viel frischer Petersilie abschmecken; mit Wasser auf gewünschte Konsistenz bringen.

Schwarze linsen-aufstrich

Schwarze Linsen (Beluga) eine halbe Stunde kochen; mit Liebstöckl, Thymian, einer Prise Kardamom, Salz, schwarzem Pfeffer, Olivenöl und (Kräuter-) Essig abschmecken, frisch gehackte Petersilie untermischen.

Tomaten-bruschetta

Für 200 g: 1 Fleischtomate, 4-8 grüne Oliven, 1 Knoblauchzehe oder 1 Lauchzwiebel und 1 TL frische Kräuter (Majoran, Thymian, Petersilie) oder trockene Kräuter der Provence (fein) hacken und mischen; Saft abgiessen; Olivenöl, Salz und Pfeffer; mit Zwiebelgrün oder Schnittlauch garnieren.

Auberginen-püree

1 kg Auberginen geschält und in 2 cm grosse Würfel geschnitten (grosse Auberginen vorher salzen wg. Bitterstoffen) anbraten (über kochendem Wasser 30 min dämpfen spart Anbrat-Öl!), 2 Knoblauchzehen zerdrückt dazu und Pfeffer und milder Paprika.

Grünkern-aufstrich

6 Becher Grünkern, ½ Becher Bouillon, 6 grosse Zwiebeln, 10 Knoblauchzehen, ½ Becher Sonnenblumenkerne, 1 Becher Tomatenpüree, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano, Hefeflocken. Grünkern in Topf fingerdick mit Wasser und Bouillonpulver bedecken, aufkochen und 10 min ziehen lassen; zum Schluss gepressten Knoblauch dazu. Sonnenblumenkerne rösten, Olivenöl und Zwiebeln dazu; Tomatenpüree und Wasser dazu; Grünkern und Kräuter dazu, köcheln lassen. Zum Schluss mit Hefeflocken abschmecken.

Hirse-aufstriche

1 Tasse Hirse mit 3,5 Tassen Wasser 20 min aufkochen und 10 min nachquellen lassen;

Nussig: 4 EL Cashew- oder Mandelmus dazu, salzen. Liptauer Art: mit Kräutersalz, milder Paprika, Senf, Kreuzkümmel und sehr klein geschnittener Zwiebel abschmecken

Kräutercreme

1 EL Hefeflocken, Knoblauchzehe, Kräutersalz, Pfeffer, 2 EL frische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Liebstöckl, Dill, Koriander, Majoran).

Kichererbsen-aufstriche

500 g Kichererbsen fuer 5x ca. 250 g Aufstrich:

Kicher-Paprika: 1 EL Olivenöl unterrühren, mit 1 TL Sojasauce, mildem Paprika, Salz, Kreuzkümmel abschmecken; ½ rote Paprika, 1 Salzgurke und 1 Lauchzwiebel fein würfeln und mit Dill unterziehen; mit Zwiebelgrün garnieren Kicher-Mandel: 1 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken; 1 EL Sesam und 2 EL Mandelblättchen rösten und unterziehen; mit Mandelblättchen garnieren 4 EL Sesam rösten, mit 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, und 3 EL (heissem) Wasser verrühren; Kicher-Kokos; Kicher- und Sesambrei mischen, mit Salz abschmecken und 1 EL geh. Petersilie unterziehen 3 EL Kokosflocken rösten und mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Sojasauce, 1 EL Curry unter den Kicherbrei mischen; mit Salz abschmecken und mit Kokosflocken garnieren.

Quinoa-aufstrich

Für 500ml: 125 g Quinoa mit 200 ml Wasser 10 min kochen und 20-30 min ausquellen lassen; inzwischen (Gemüse-) Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl hellgelb anbraten; zum Quinoa geben und mit 100 g Tomatenmark, Curry, Paprika mild, Kräutersalz abschmecken, evtl. pürieren; frische Kräuter unterziehen (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Dill).

Räuchertofu-rolle

250 g Räuchertofu mit 1 Knoblauchzehe zerkleinern und mit 2 EL Olivenöl und 6 EL Wasser pürieren, je 1 EL Majoran und Thymian dazu und Salz und Pfeffer; mit feuchten Händen 3 Rollen formen und auf Salatblatt mit roten Paprikastreifen servieren.

Tofu-miso-aufstrich

1 kg Tofu zerkrümeln, 4 EL Miso dazu, 4 EL Hefeflocken, 4 EL Kräuter der Provence, 4 EL Olivenöl, 4 EL Sojasosse (nicht die süsse), 4 TL Senf und 4 Zehen gepressten Knoblauch. Alles mit Pürierstab pürieren. Auch lecker: Thymian oder Bohnenkraut dazu.

Tofu-tomaten-aufstrich

1 kg Tofu zerkrümeln, 2/3 Becher Tomatenmark dazu; 5 Zwiebelchen und 6-8 Knoblauchzehen hacken und in ½ Becher Olivenöl anbraten; mit Tofu mischen und mit Gabel pürieren; mit Salz, Pfeffer, Oregano und frischem Basilikum abschmecken.

Tofu-champignon-aufstrich

200 g Tofu zerkrümeln; 50 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, und 1 Knoblauchzehe in Öl andünsten, verrühren; mit Kräutersalz (und evtl. Thymian) abschmecken.

Tofu-bananen-aufstrich

200 g Tofu zerkrümeln; 1 Banane pürieren; mit 1 EL Zitronensaft, 2 EL Erdnussmus und 1 EL Sirup vermischen; mit Kräutersalz und Curry abschmecken.

Tofu-schoko-aufstrich

200 g Tofu mit 2 EL Kakaopulver, 1 Prise Salz, 1 EL Sirup, ½ TL Vanillepulver mischen; mit 1-2 EL Öl wird es noch cremiger.

Vegetarische landleberpastete

250 g braune Zwerglinsen einweichen und gespickt mit Stückchen Lauch und Zwiebel, Nelken und Lorbeer ein paar Min. kochen; 1 Knoblauchzehe und 2 Zwiebeln in Sonnenblumenöl andünsten, 2 Msp Zitronenschale und 2 Zweige Rosmarin dazu. Gespickte Zwiebel rausnehmen und den Rest zusammen pürieren. Mit Kräutersalz, schwarzem Pfeffer, Muskatnuss, 2 TL Sojasauce, 2 EL Majoran und 3 EL Apfeldicksaft würzen.

Linsenaufstrich mit schwarzen oliven

100 g Linsen (grüne, schwarze oder braune) in 2,5-facher Menge Wasser in halber Std. weich kochen; 100 g schwarze Oliven entkernen und klein hacken; 1 Zwiebel fein hacken und anbraten; alles mit den Linsen pürieren; mit 2 gepressten Knoblauchzehen, Kräuter der Provence und Kräutersalz würzen; ein paar Stunden ziehen lassen.

Weisse bohnen-püree

(Canelloni-) Bohnen (Dose) mit Zitronensaft, Knoblauch, frischem Rosmarin und Petersilie mischen, Olivenöl dazu laufen lassen bis zur richtigen Konsistenz.

Tartar aus roten bohnen

Gekochte Rote Bohnen durch Fleischwolf drehen; mit Liebstöckl, Thymian, schwarzem Pfeffer, Nelken und Lorbeer (beides gemahlen) dazu, auch gepressten Knoblauch und Olivenöl, mit Salz und Hefe-Extrakt abschmecken.

Herbst-aufstrich

80 g Margarine, 1 kg säuerliche Äpfel (gewürfelt), 1 Zwiebel (gewürfelt), 40 g Sonnenblumenkerne, Kräutersalz, 1 Knoblauchzehe (gepresst), Zitronensaft. Äpfel, Zwiebel und Sonnenblumenkerne in Margarine andünsten, pürieren und deftig abschmecken.

Rote linsen-aufstrich

1 Zwiebel klein schnippeln und 1 Stueckchen frischen Ingwer klein hacken und in Olivenoel anbraten; 1-2 gehackte Knoblauchzehe(n) dazugeben; dann 100 g rote Linsen dazu geben, kurz mit anbraten und 250 ml heisses Wasser dazu (am besten Boiullon); immer wieder mal umruehren; Pfeffer oder Harissa dazu, Salz, Koriander und Kreuzkuemmel. Wenn die Linsen weich sind, alles nochmal abschmecken und fertig!

Schokocreme

Mischen: 750 g Margarine + 750 gr Zucker + 1 kg Kuvertüre + 1 l Sojamilch + 250 gr Kakao, unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme erhitzen, bis alles flüssig ist, abfüllen in Gläser und fertig! (= ca. 3,8 kg Schokocreme)

Version #2

Erstellt: 2025-02-27 19:29:40 UTC von ESC-IT Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2026-03-24 12:45:21 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot