

SABINE SCHLIMM



# VEGANE BROTAUFSTRICHE

22 X DICK AUFGETRAGEN



**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*



### BROTAUFSTRICH-WISSEN

	SEITE
5 FAQ	04
GESCHMACKSTUNING	06
SCHNELL WAS WARMES	08
IMPRESSUM	46
-----	
ÜBER DEN TELLERRAND	48
-----	
<b>TOTAL SEITENZAHL</b> .....	<b>49</b>
-----	
TITELBILD: AVOCADO-KOKOS-AUFSTRICH S. 35, ROTE-BETE-CREME MIT KREUZKÜMNEL S. 36, MANDEL-BOHNEN-PASTE MIT ORANGE S. 41	





## KLASSIK ROCKT DAS BROT

	SEITE
ZWIEBEL-»SCHMALZ«	11
CURRY-ERBSENCREME	13
FARMERSALAT MIT CRUNCH	14
GURKEN-CHIA-AUFSTRICH	16
KARTOFFEL-LIPTAUER	19
KRÄUTER-»FRISCHKÄSE«	20
<b>TOTAL REZEPTE</b> .....	<b>06</b>

## DA IST WELTMUSIK DRIN

	SEITE
RAUCHIGE TEX-MEX-CREME	23
KÜRBIS-MUHAMMARA	24
SÜSSKARTOFFEL-AUFSTRICH	27
GRÜNES HUMMUS	29
THAI-CURRY-MÖHRENCREME	30
GEWÜRZ-ZACUSCA	32
<b>TOTAL REZEPTE</b> .....	<b>06</b>

## FREESTYLE- JAMSESSION

	SEITE
AVOCADO-KOKOS- AUFSTRICH	
ROTE-BETE-CREME MIT KREUZKÜMMEL	35
MINZIGER MAIS-LINSEN- AUFSTRICH	36
MANDEL-BOHNEN-PASTE MIT ORANGE	39
OLIVEN-ZWIEBEL-MARMELADE MIT CRANBERRYS	41
DIE DOPPELTE PETERSILIE	43
<b>TOTAL REZEPTE</b> .....	<b>06</b>





KLASSIK  
ROCKT DAS BROT



# ZWIEBEL-»SCHMALZ« MIT BACKPFLAUMEN

für deftige  
Momente

2 kleine Zwiebeln ++ 100 g geschmacksneutrales Kokosfett ++ 4 Trockenpflaumen ohne Stein ++ ½ TL getrockneter Majoran ++ 50 ml neutrales Pflanzenöl

---

**Für 1 Glas (200 ml Inhalt) |** Zubereitung: ca. 20 Min. | Kühlzeit: insgesamt ca. 6 Std.

Pro Portion (ca. 10 g) ca. 70 kcal, 0 g EW, 8 g F, 1 g KH

---

1 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Kokosfett in einem kleinen Topf schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel darin ca. 15 Min. bei schwacher Hitze sanft anbraten, bis sie gerade eben hellbraun werden. Dabei die Zwiebeln immer wieder umrühren.

2 Inzwischen die Trockenpflaumen fein würfeln und mit Majoran und Öl unter die Zwiebel-Kokosfett-Mischung rühren. Alles ca. 1 Std. bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann die Mischung in ein sauberes Glas füllen und vor dem Servieren im Kühlschrank in ca. 5 Std. vollständig fest werden lassen, dabei nach ca. 1 Std. noch einmal durchrühren. Das Zwiebel-»Schmalz« hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.



# GRÜNES HUMMUS



- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 3 Frühlingszwiebeln
- 240 g gegarte Kichererbsen (selbst gekocht oder aus der Dose)
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Tahin (Sesammus)
- 5 EL Olivenöl
- Salz | Pfeffer

---

## Für 1 Glas (400 ml Inhalt)

Zubereitung: ca. **15 Min.** | Ruhezeit: ca. **1 Std.**  
 Pro Portion (ca. 30 g) ca. **70 kcal, 2 g EW, 6 g F, 2 g KH**

---

**1** Petersilie und Basilikum waschen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob in Stücke schneiden.

**2** Kräuter und Frühlingszwiebeln mit Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin und Öl in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab pürieren. Das Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.





# FREESTYLE- JAMSESSION





# AVOCADO-KOKOS- AUFSTRICH

mild und  
cremig

3 EL Kokosflocken ++ 2 TL schwarze Senfsamen (Asienladen) ++ 1 TL neutrales Pflanzenöl ++  
2 kleine Avocados ++ 1 EL Zitronensaft ++ ½ TL Zucker ++ Salz

---

**Für 1 Glas (300 ml Inhalt) | Zubereitung: ca. 15 Min.**

Pro Portion (ca. 30 g) ca. **90 kcal, 1 g EW, 9 g F, 1 g KH**

---

1 Die Kokosflocken in einer kleinen Schüssel mit 4 EL heißem Wasser übergießen und quellen lassen. In der Zwischenzeit die Senfsamen im Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis die Samen anfangen zu springen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2 Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft mischen. Die gequollenen Kokosflocken und die Senfsamen unterrühren und die Creme mit Zucker und Salz abschmecken.



sonnig und  
erfrischend

# MINZIGER MAIS-LINSEN- AUFSTRICH

1 zwetschengroßes Stück frischer  
Ingwer (ca. 20 g)  
1 kleine Zwiebel  
5 EL neutrales Pflanzenöl  
100 g rote Linsen  
150 ml Gemüsebrühe

100 g aufgetauter TK-Mais (ersatzweise  
aus der Dose)  
1 Stängel Minze  
Saft von 1 Limette  
Salz | Pul Biber

---

**Für 1 Glas (350 ml Inhalt) |** Zubereitung: ca. **20 Min.** | Abkühlzeit: ca. **2 Std.**

Pro Portion (ca. 30 g) ca. **85 kcal, 3 g EW, 5 g F, 7 g KH**

---

1 Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und beides darin ca. 3 Min. bei schwacher Hitze andünsten. Die roten Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und die Linsen bei schwächster Hitze in ca. 10 Min. zugedeckt weich köcheln lassen. Falls die Flüssigkeit zu schnell verkocht, noch wenig Wasser nachgießen.

2 Inzwischen den Mais mittelfein hacken. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Sobald die Linsen weich sind, Mais und Limetensaft dazugeben und unterrühren. Dabei sollte sich eine streichfähige, leicht stückige Masse ergeben. Falls nötig, noch esslöffelweise Wasser unterrühren. Wer glatte Aufstriche mag, kann die Mischung auch zusätzlich mit dem Pürierstab pürieren.

3 Die Minze unterrühren und alles mit Salz und Pul Biber abschmecken. Den Aufstrich vor dem Servieren möglichst 2 Std. abkühlen und dabei durchziehen lassen.





WG 455 Themenkochbücher

ISBN 978-3-8338-5020-2



9 783833 850202

€ 4,99 [D]

€ 5,20 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**