

MARTINA KITTLER

# Brotaufstriche selbst gemacht

*Einfache Rezepte aufs Brot von herzhaft bis süß*



**G|U**

## 004 SERVICE

---

005 *Basis für Brotaufstriche*

007 *Kleine Brotkunde*

009 *Hygiene und Aufbewahrung*

011 *Grundrezept Würzbutter*

013 *Brot und Aufstriche de luxe*

015 *Aufstriche gästefein serviert*

122 *Register*

128 *Impressum*



## 016 VEGETARISCHE AUFSTRICHE

---

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 018 Frisch und knackig          | 037 Würzig mit Kartoffeln       |
| 020 4× Frischkäse international | 039 Allerlei mit Ei             |
| 023 Alles Käse!                 | 040 4× würzige Buttermischungen |
| 030 Italienisch inspiriert      | 043 Typisch türkisch            |
| 033 Bunt wie Gemüse             |                                 |

## 044 VEGANE AUFSTRICHE

---

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 046 Oh, wie cremig!                             | 059 Gemüse ganz mild          |
| 050 4× herzhafte Pasten mit<br>Nüssen und Samen | 061 Pikant mit Pilzen         |
| 053 Aus südlicher Sonne                         | 062 Aus der Ofenhitze         |
|   | 066 Küchenjoker Hülsenfrüchte |

## 070 AUFSTRICHE MIT FLEISCH UND FISCH

---

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 072 Einfach herzhaft!  | 087 Fisch ganz frisch           |
| 078 Würzig mit Wurst   | 088 4× würziger Räucherfisch    |
| 081 Fein französisch   | 090 Feiner Fisch aus dem Vorrat |
| 083 Italienische Ideen | 095 Edles mit Meeresfrüchten    |

## 098 SÜSSE AUFSTRICHE

---

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 100 Frisch und fruchtig          | 115 Mit aromatischem Dörrobst              |
| 106 4× blitzschnell kalt gerührt | 116 4× süße Cremes mit Nüssen<br>und Samen |
| 109 Stark mit Quark              | 119 Mit zartem Schmelz                     |
| 110 Vegan mit Obst               |  |
| 113 Mit süßem Fruchtgemüse       |  |





frutta del prado

ROTE BETE  
14 APRIL

SCHARFER ROTER  
MOJO  
AUFSTRICH 10/12

PIKANTE  
TOMATEN  
MARMELADE 3/2

OBAZTER  
APRIL



# So halten Brotaufstriche möglichst lange

## 1 | Alles sauber!

Penible Sauberkeit und Sorgfalt sind das A und O bei der Zubereitung von hausgemachten Aufstrichen, damit sie nicht nur am Tag der Herstellung, sondern auch noch ein, zwei oder mehr Tage später gut schmecken. Indem Sie so hygienisch wie möglich arbeiten, können Sie verhindern, dass sich schädliche Keime und Schimmel rasch ausbreiten und der Aufstrich vorzeitig verdirbt. Das fängt schon bei der Auswahl der Zutaten an. Fleisch, Wurst und Fisch müssen superfrisch sein. Verwenden Sie nur Obst und Gemüse, das vollreif und makellos ist: gut waschen, trocken tupfen und gründlich putzen und verlesen. Auch Messer, Schüsseln, Schneidebretter und andere Küchenutensilien müssen picobello sauber sein – evtl. zwischendurch mehrmals unter heißem Wasser abspülen.

## 2 | Rein ins Glas!

Füllen Sie den fertigen Aufstrich möglichst sofort ab. Praktisch sind saubere Schraubgläser oder Kunststoffdosen mit fest schließendem Deckel. Spülen Sie die Behältnisse vorher mit heißem Wasser gründlich aus und achten Sie darauf, dass sie hitzebeständig sind, wenn Sie einen heißen Aufstrich einfüllen.

## 3 | Kühl aufbewahren!

Alle Aufstriche sollten möglichst rasch nach der Herstellung im Kühlschrank landen. Wie lange Sie einen Aufstrich gekühlt ungefähr aufbewahren können, steht bei den Rezepten. Die Zeitspanne variiert dabei zwischen einem Tag

und mehreren Wochen. Vergessen Sie nicht, die gefüllten Gläser und Dosen zu beschriften. Ein Etikett, auf dem Inhalt und Herstellungsdatum vermerkt sind, verschafft Überblick.

## 4 | Angebrochenes rasch verbrauchen!

Entnehmen Sie einzelne Portionen aus Glas oder Dose immer mit einem sauberen Löffel und stellen Sie den Aufstrich möglichst bald wieder in den Kühlschrank. Damit angebrochene Gläser mit Nuss-, Oliven- oder pestoartigen Pasten im Kühlschrank nicht verderben: die Oberfläche glatt streichen und eine dünne Schicht Öl aufgießen. Das schützt den Inhalt vor dem Verderb durch Sauerstoff. Riecht ein Aufstrich unangenehm, oder ist er gar verschimmelt – weg damit!

## 5 | Ab ins Eis!

Haben Sie von einem Aufstrich etwas übrig? Dann frieren Sie die Reste ein. Das geht problemlos bei Pasten aus gekochten Hülsenfrüchten und Gemüse, z. B. mit Linsen, Kürbis und Kichererbsen. Diese können ohne Qualitätsverlust 6–8 Wochen in der Gefriertruhe lagern. Bei Bedarf schonend über Nacht im Kühlschrank auftauen und vor dem Servieren noch einmal durchrühren. Bei Pasten mit Milchprodukten und Tofu klappt das Einfrieren nicht: Sie werden wässrig. Auch Aufstriche aus frischem Gemüse oder Obst wie Avocado und Beeren sind für die Aufbewahrung im Eis nicht geeignet, weil sie dabei an Aroma verlieren. Mischen Sie deshalb auch frisch gehackte Kräuter erst vor dem Servieren unter einen aufgetauten Aufstrich.



# Eiersalataufstrich

*wandelbarer Klassiker*

*Zubereitung: ca. 25 Min. | Haltbarkeit: gekühlt 2-3 Tage | Pro Portion: ca. 120 kcal*

**Für 4 Portionen (ca. 300 g)**

2 Eier (Größe M)  
 50 g TK-Erbsen  
 2 EL Mayonnaise  
 1 EL Sahnejoghurt  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 30 g kleine weiße  
 Champignons  
 ¼ kleiner roter Apfel  
 (z. B. Elstar)  
 Salz | Pfeffer  
 2 TL Zitronensaft  
 3 Stängel Dill

- 1 Die Eier anstechen und in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, kalt abschrecken und auskühlen lassen. Die Erbsen mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 3 Min. ziehen lassen, anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Mayonnaise mit Joghurt und Senf verrühren. Die Champignons abreiben, putzen und klein würfeln. Den Apfel waschen und ohne Kerngehäuse in kleine Würfel schneiden. Beides sofort mit der Senfmayonnaise mischen.
- 3 Die Eier pellen, klein würfeln und mit den Erbsen unter die Mischung heben. Den Eiersalat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Dill abbrausen, trocken schütteln, ohne die groben Stängel hacken und untermischen. Der Eiersalataufstrich schmeckt besonders gut auf würzigem Krusten- oder Bauernbrot.

## Variante: Pesto-Eier-Aufstrich

**Für 5 Portionen (ca. 370 g)** | 2 Eier (Größe M) in ca. 10 Min. hart kochen, pellen und klein würfeln. **100 g zarten Kohlrabi** schälen, ca. 0,5 cm groß würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. **1 Tomate** waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. **2 EL Mayonnaise**, **1 EL Sahnejoghurt**, **2 TL Basilikumpesto** (aus dem Glas) und **1 TL Weißweinessig** verrühren, salzen und pfeffern. **4 Stängel Basilikum** abbrausen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Alle Zutaten mischen.

## Variante: Curry-Eier-Creme

**Für 6 Portionen (ca. 400 g)** | 2 Eier (Größe M) in ca. 10 Min. hart kochen, pellen und klein würfeln. Je **2 EL Mayonnaise** und **Schmand** mit **1 TL scharfem Currypulver** und **1 Prise Zucker** verrühren. **2 Frühlingszwiebeln** waschen, putzen, hellgrüne und weiße Teile fein schneiden. Das Fruchtfleisch von **½ reifen Avocado** mit einem Löffel aus der Schale lösen, ca. 0,5 cm groß würfeln und mit **2 TL Limettensaft** beträufeln. **4 Stängel Koriandergrün** abbrausen, trocken schütteln, die Blätter hacken. Alles verrühren, salzen und pfeffern. Der Aufstrich passt gut zu Fladenbrot.





# Gänseschmalz mit Äpfeln und Zwiebeln

*deftiger Wintervorrat*

*Zubereitung: ca. 30 Min. | Haltbarkeit: gekühlt ca. 3 Wochen | Pro Portion ca. 220 kcal*

Für 2 Gläser à ca. 300 ml  
(12 Portionen)

150 g ungeräucherter  
fetter Speck  
50 g durchwachsener  
Räucherspeck  
1 Zwiebel  
250 g Gänseflomen  
(beim Metzger vorbestellen)  
5 Zweige Thymian (ersatz  
weise 1 TL getrockneter)  
5 Stängel Majoran (ersatz  
weise 1 TL getrockneter)  
1 säuerlicher Apfel  
Meersalz | Pfeffer

- 1 Beide Specksorten von der Schwarte befreien und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.
- 2 Den Gänseflomen in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. auslassen (**Bild 1**). Sobald reichlich klares Fett ausgetreten ist, die Temperatur erhöhen und das Fett unter ständigem Rühren so lange erhitzen, bis die festen Bestandteile (Grieben) knusprig braun sind. Speck und Zwiebel in den ausgelassenen Flomen geben und bei milder Hitze ca. 5 Min. garen (**Bild 2**).
- 3 Thymian und Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken (**Bild 3**). Den Apfel vierteln, schälen und ohne Kerngehäuse in kleine Würfel schneiden. Den Thymian und den Majoran (bis auf ein paar Blättchen) sowie den Apfel unter das Gänsefett geben und ca. weitere 5 Min. miterhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Das Schmalz vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen. Dann in zwei Twist-off-Gläser oder einen Steinzeugtopf gießen, verschließen und vollständig auskühlen lassen. Kurz vor dem Erstarren nochmals durchrühren, damit sich Grieben, Zwiebel- und Apfelwürfel gleichmäßig verteilen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Majoran garnieren. Dazu passt Bauern- oder Nussbrot.

## Clever variieren

Das Schmalz wird gerne mit **gegartem Gänsefleisch** angereichert. Dafür 200 g Fleisch, z. B. von der Weihnachtsgans, vom Knochen lösen und fein würfeln. Mit den Apfelstücken und Kräutern zum Gänsefett geben und wie oben ca. 5 Min. miterhitzen.

## Clever tauschen

Sollten Sie beim Metzger kein Gänsefett bekommen, können Sie das Schmalz auch ausschließlich aus **Schweineflomen** und **-speck** zubereiten. Zusätzlich noch **150gSteckrübe** putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Rübenwürfel mit den Zwiebeln im heißen Schweinefett weich garen und wie oben weiter verfahren.



## Vanille-Mandelmus

---

*wandelbarer Klassiker*

---

Für 1 Glas à ca. 300 ml (5 Portionen)  
**200 g Mandeln** überbrühen, ca. 5 Min. ziehen lassen, dann abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Mandelkerne aus den Häuten drücken.  $\frac{1}{2}$  **Vanilleschote** aufschlitzen, das Mark mit einem Messer herauskratzen und mit **2–3 EL Ahornsirup** und **5 EL Mandelöl** (ersatzweise Rapsöl) zu den Mandeln geben. Alles im Mixer gründlich pürieren, bis eine glatte Creme entstanden ist. Den Aufstrich vor dem Servieren ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Das Mandelmus schmeckt gut auf Weißbrot, Toast und Brötchen. Es hält sich in einem Twist-off-Glas im Kühlschrank 3–4 Wochen.



## Trauben-Nuss-Creme

---

*vitalstoffreich*

---

Für 1 Glas à ca. 230 ml (4 Portionen)  
**100 g Haselnusskerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und im Blitzhacker oder mit der Nussmühle sehr fein mahlen. **5–6 EL Haselnussöl** (ersatzweise Rapsöl) mit **2 EL flüssigem mildem Honig** und **1 EL Kakaopulver** gründlich verrühren und mit den Nüssen im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. **2 EL Rosinen** klein schneiden, unterrühren und die Creme mit **1 Msp. Zimtpulver** abschmecken. Sie passt zu Mischbrot, Vollkornbrötchen oder Knäckebrötchen und hält sich in einem geschlossenen Schraubglas im Kühlschrank 3–4 Wochen.



## Macadamia-Karamell-Creme

---

*raffiniert*

---

Für 1 Glas à ca. 250 ml (5 Portionen)  
**60 g Vollrohrzucker** oder Rohrohrzucker in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und hellbraun karamellisieren. Mit **100 g Sahne** ablöschen und rühren, bis sich der Karamell gelöst hat. Bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. sirupartig einkochen, dabei gelegentlich umrühren. Abkühlen lassen. **100 g ungesalzene Macadamianusskerne** und **30 g Haselnusskerne** in einer trockenen Pfanne rösten, abgekühlt fein mahlen. Im Mixer mit dem Karamell und **2 EL Rapsöl** zur glatten Creme verarbeiten. Sie schmeckt zu Weißbrot, eignet sich aber auch für Desserts. Sie ist im Kühlschrank 4–5 Wochen haltbar.



## Mohn-Orangen-Butter

---

*intensiv aromatisch*

---

Für 6 Portionen (ca. 190 g) **3 EL Mohnsamen** im Blitzhacker oder in der Mohnmühle mahlen und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen. **150 g weiche Butter** in eine Rührschüssel geben, Mohn, **1 TL Orangensaft** und **½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange**, **3 EL flüssigen milden Honig** und **1 EL Bourbon-Vanillezucker** zufügen. Alles mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig verrühren. Die Paste vor dem Servieren ca. 15 Min. kalt stellen. Die Mohnbutter passt prima zu Rosinen- oder Sesambrötchen und auf Knäckebrot. In einem gut verschlossenen Gefäß hält sie sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

# Brotaufstriche selbst gemacht



## *Der Mensch lebt nicht vom Brot allein?*

Ganz genau, denn das entscheidende Etwas fehlt: ein leckeres »Obendrauf« – ob süß und cremig wie Vanille-Mandelmus, herzhaft und würzig wie Schinkencreme oder auch mal ganz vegan wie Ratatouille-Aufstrich. Hier sind sie alle versammelt, diese und über 100 weitere feine klassische und völlig neue Toppings, die eine ganz schlichte Scheibe Brot zur wahrhaft köstlichen Gourmetschnitte adeln!

## *Einfach clever und gleich zu Beginn:*

kleine Brotkunde plus Tipps und Tricks rund ums Thema sowie kreative Ideen für gästefine Brotaufstriche

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-3426-4



9 783833 834264

€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

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

