



DarmGesundheitspraxis

Dr. Nicole Steenfatt

Leckere Brotaufstriche

Die Menge der Brotaufstriche reicht für 4 Personen und hält sich 2–3 Tag im Kühlschrank. Es können aber auch geringere Mengen zubereitet werden, dann die Zutaten einfach durch 2 teilen. Seien sie kreativ und genießen Sie die Vielfalt auf Ihrem Brot!

Bohnenmus mit Tomaten

Zutaten

- 1 kl. Dose weiße Riesenbohnen (ca. 400g)
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Tomatenmark
- 2 TL gehackter Rosmarin, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Tomaten und Zwiebeln fein würfeln. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Tomaten und Bohnen zugeben. Mit Balsamico ablöschen und ca. 5 Min. dünsten. Tomatenmark unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Alles gemeinsam pürieren.
- Schmeckt auch gut auf geröstetem, mit Knoblauch bestrichenem Brot.

Tipp

- Variieren/ergänzen Sie mit getrockneten Tomaten, Paprika oder Oliven.
- Wer es schärfer mag, kann auch mit Chili oder Sambal Olek würzen.
- Es eignen sich auch viele andere Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Erbsen, Linsen.

Möhrenaufstrich

Zutaten

- 400g Möhren
- 300g Quark (20% Fett)
- 2 EL saure Sahne
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Quark mit der sauren Sahne und etwas Zitronensaft cremig rühren.
- Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Zügig unter die Quarkmasse rühren, da die Möhren sonst braun werden.
- Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Frühlingsquark mit Rucola

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund Rucola
- 500g Magerquark
- 100g saure Sahne
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Den Rucola waschen, trocken tupfen, die groben Stiele entfernen und fein hacken.
- Den Quark mit der sauren Sahne glatt rühren. Zwiebel und Rucola untermischen und den kräftig würzen.

Kichererbsenaufstrich:

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL frische Kräuter
- 1 EL Mandelmuss (nach Geschmack)
- Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

- Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel putzen, fein würfeln.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne fein verteilen. Die Zwiebel kurz darin anrösten.
- Die abgetropften Kichererbsen dazugeben und ein paar Minuten anbraten.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kichererbsen in einen Mixbehälter geben.
- Den Zitronensaft, die Gemüsebrühe und das Mandelmuss dazugeben und mit einem Mixstab pürieren, so dass eine streichfähige Paste entsteht. Die Kräuter dazugeben, mit den Gewürzen pikant abschmecken.
- Den Aufstrich in einen verschließbaren Behälter geben und im Kühlschrank kalt stellen.

Bohnenmus mit Tomaten

Zutaten

- 1 kl. Dose weiße Riesenbohnen (ca. 400g)
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Tomatenmark
- 2 TL gehackter Rosmarin, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Tomaten und Zwiebeln fein würfeln. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Tomaten und Bohnen zugeben. Mit Balsamico ablöschen und ca. 5 Min. dünsten. Tomatenmark unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Alles gemeinsam pürieren.
- Schmeckt auch gut auf geröstetem, mit Knoblauch bestrichenem Brot.

Tipp

- Variieren/ergänzen Sie mit getrockneten Tomaten, Paprika oder Oliven.
- Wer es schärfer mag, kann auch mit Chili oder Sambal Olek würzen.
- Es eignen sich auch viele andere Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Erbsen, Linsen.

Champignon-Aufstrich

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Champignons
- 2EL Rapsöl
- 150ml Gemüsebrühe
- 80g Grünkernschrot
- 3 TL getrockneter Majoran
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Champignons anbraten.
- Gemüsebrühe, Grünkernschrot und Kräuter zugeben, 10 Minuten quellen lassen.
- Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bunter Hüttenkäseaufstrich

Zutaten

- 200 g Hüttenkäse
- 100 g Magerquark
- 1 Gemüsepaprika
- 1/2 Bund Radieschen
- 2 Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Handvoll frische Gartenkräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Gemüsepaprika, Radieschen und Möhren waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Lauchzwiebel putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Kräuter waschen, trockentupfen und kleinhacken.
- Alles in eine Schüssel geben.
- Hüttenkäse und Quark unterheben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schinkencreme mit Kräutern

Zutaten

- 200g magerer, roher Schinken
- 1 EL körniger Senf
- 2 EL saure Sahne
- 1 EL gehackte Kräuter (z.B.: Petersilie Schnittlauch, Basilikum, Dill, Rosmarin)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Fettrand vom Schinken schneiden. Schinken in kleinere Stücke schneiden.
- Schinken, Senf und saure Sahne pürieren.
- Mit den Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocadocreme

Zutaten

- 1 große, reife Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone
- 4 EL Joghurt/Schmand
- 1/2 Bund frischer Schnittlauch (alternativ: Petersilie, Dill, alles auch tiefgefroren)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die Knoblauchzehe abziehen, pressen oder fein würfeln und mit dem Saft einer halben Zitrone vermischen.
- Avocado aufschneiden, entkernen, Fruchtfleisch heraus schneiden oder -löffeln und in eine Schüssel geben.
- Zitronen-Knoblauch-Mischung zur Avocado geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einer Gabel zu einer Masse verarbeiten.
- Die Masse mit Joghurt (für Gemüse-Dip) bzw. Schmand (für Brotaufstrich) vermengen.
- Schnittlauch waschen, trockentupfen, in feine Röllchen schneiden und unter die Crème heben.

