

Pflanzliche (vegane) Brotaufstriche

- Sonnenblumencremes

Das Grundrezept für die Herstellung von Sonnenblumencremes ist sehr einfach. Die gewaschenen Sonnenblumenkerne einige Stunden (über Nacht) einweichen, das Wasser abgießen, nochmals waschen und dann pürieren, eventuell Wasser und / oder Sonnenblumenöl dazugeben, bis die Creme die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Falls flüssige Zutaten dazukommen, erst zum Schluss Wasser zugeben. Eingedicken und würzen kann man durch die Zugabe von Hefeflocken.

Auf dieser Basis kann sehr kreativ und individuell variiert werden. Ein paar Beispiele

Kräutercremes:

Zugabe von Kräutern, zum Beispiel im Frühjahr Bärlauch, Würzen mit Salz (eventuell darin kleingehackter Knoblauch zerdrückt), Pfeffer, Zitronensaft, Hefeflocken, Zitronensaft. Diese Cremes sind besonders schnell und einfach zubereitet.

Rote Beete - Meerrettichcreme:

Rote Beete gekocht und geschnitten sowie Meerrettich gehackt vor dem Pürieren zugeben. Vorher keine Flüssigkeit zugeben, da die rote Beete schon viel Wasser enthält. Würzen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Hefeflocken, Hafer- oder Sojasahne.

Olivencreme:

Entkernte schwarze Oliven, Kräuter der Provence, Schwarzer Pfeffer, Muskat, in Salz zerdrückter Knoblauch, Hefeflocken vor dem Pürieren zugeben.

Kürbiskerncreme:

Pro kg Sonnenblumenkerne 1/4 kg Kürbiskerne mit einweichen. Würzen mit Kürbiskernöl, Pfeffer, Salz, Petersilie, Hefeflocken, Zitronensaft.

Champignoncreme:

Einer meiner liebsten Aufstriche ist die Champignoncreme: Auf 1 kg Sonnenblumenkerne 1 kg (braune) kleingeschnittene Champignons anbraten. wenn sie beginnen braun zu werden noch 1/2 kg gewürfelte Zwiebeln und mitbraten bis diese gut glasig sind, eventuell noch einige Kräuter der Provence zugeben. Diese Masse mit den Sonnenblumenkernen durchpürieren. Würzen mit gehacktem und in Salz zerdrücktem Knoblauch, Majoran, Petersilie, Hefeflocken, gut Koriander, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft. Nicht beabsichtigt, doch passiert: Diese Creme wurde auch schon mit einer Leberwurst verwechselt.

- Bohnencremes

Die Bohnen gut 12 Stunden einweichen und nach Packungsangabe kochen. Schneller geht es im Dampfkochtopf. Das Kochwasser abgießen, auffangen und ggf beim Pürieren wieder zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Besser verträglich sind die Bohnen, wenn man das Wasch- und Kochwasser weggießt.

Würzen wie folgt:

Rote Bohnencreme:

Pro kg (trocken) rote Bohnen 1/2 kg Tomatenmark, Chilis, Paprika, in Salz zerdrücktem Knoblauch, Muskat, etwas Zimt, Curcuma, Olivenöl

Schwarze Bohnencreme:

Pro kg (trocken) schwarze Bohnen 1/2 kg Tomatenmark, kräftig Majoran, Pfeffer, Paprika, Koriander, in Salz zerdrücktem Knoblauch, glasierte Zwiebeln. Vorsicht, kann mit einer fränkischen Blutwurst verwechselt werden.

- Kichererbsencreme, Hummus:

Hummus, eine arabische Spezialität. Geht bei mir so ähnlich:

Kichererbsen gut 12 Stunden einweichen und nach Angabe kochen, bzw. im Dampfkochtopf dämpfen. Flüssigkeit abgießen und auffangen, bei Bedarf beim Pürieren wieder zugeben. (Wenn es besser bekommt frisches Wasser verwenden)

Würzen mit Curry, Cilli, Paprika, Koriander, Cumin, Pfeffer, Kreuzkümmel, in Salz zerdrücktem Knoblauch, Zitronensaft, Ingwer fein gehackt und kräftig Tahin.

Wer möchte kann auch Tomatenmark zugeben, man kann sehr viel variieren, ganz nach Geschmack.

Achtung:

Bei Gewichtsangaben ggf. auf den eigenen Bedarf umrechnen!

Rezepte von:

Norbert Brauer