

persönlich.praktisch.natürlich

# Trudi Bühler

Dachlissen 100  
8932 Mettmenstetten

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

[www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch)

## **Potpourri von Brotaufstrichen, Dips & Fladenbrote.**

Ein wahrer Genuss

- zum Aperitif
- als Bereicherung zu einer kleinen Mahlzeit
- für unterwegs oder Zuhause

Als Grundmasse für die Aufstriche eignen sich besonders gut Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Nüsse, Frischkäse, Kichererbsen, Tofu oder Linsen. Mit Gemüse, frischen Kräutern und Gewürzen werden sie in einer Küchenmaschine oder einem Mixer zu einer Paste gemahlen oder verrührt. Dann aufs Brot gestrichen, entweder auf Vollkorn- Fladenbrot, Bruschetta oder mit Kräckers serviert. Die Aufstriche halten im Kühlschrank bis zu 3 Tagen. Am besten schmecken die Brotaufstriche mit selbstgebackenem Fladenbrot!

Eine Auswahl an leckeren Rezepten zu Brotaufstrichen und Dips:

- Rüebli und Mandeln
- Ananas mit Sonnenblumenkernen
- Randen-Meerrettich-Mandeln
- Apfel-Zwiebel-Meerrettich-Schaum
- Artischocken-Dip
- Avocado-Dip
- Humous-Kichererbsen-Sesam
- vegetarischer Leberwurstaufstrich
- rote Linsen-Sesam

persönlich.praktisch.natürlich

# Trudi Bühler

Dachlissen 100  
8932 Mettmenstetten

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

[www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch)

## Brotaufstrich von Rüebli & Mandeln

### Zutaten

400 g Rüebli  
1 El Ingwer geraffelt  
1 El Ghee  
1 dl Bouillon  
1 TL Rohrzucker  
1 Zitrone (Saft und Schale)  
  
2 EL Mandelmus (Reformhaus)  
frischer Dill oder Minze  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Rüebli schälen, in Stücke schneiden, in Ghee Ingwer und Rübli andünsten, mit Bouillon ablöschen.  
  
Zucker und Zitronensaft begeben, alles weich dämpfen, ca. 25. Min. Das Rüeblimousse mit einem Stampfer zerdrücken oder mit Mixer pürieren, Zitronenzesten, Mandelmus darunter mischen und mit Dill oder Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Ananas - Sonnenblumenkernen - Aufstrich

100 g Sonnenblumenkernen  
1/2 Ananas  
  
1 TL Ghee  
1 TL Fenchel  
1 TL milde Currymischung  
  
1/2 TL (Kräuter)-Salz  
Pfeffer  
1-2 EL Sojasauce

Sonnenblumenkernen anrösten, abkühlen, die Ananas in kleine Würfel schneiden.  
  
Fenchelsamen in Ghee anrösten, Ananas, Curry dazugeben und weich köcheln, abkühlen lassen.  
Sonnenblumenkernen, Ananas im Mixer pürieren, mit Senf, Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen.

## Randen - Mandeln - Meerrettich - Aufstrich

2 Randen gekocht  
1 Stangensellerie  
3 EL Mandeln  
1 EL Meerrettich geraffelt  
1 TL Zitronensaft  
1 Msp. Chili, Salz

Mandeln anrösten, abkühlen, pürieren  
Stangensellerie kleinschneiden  
Randen in kleine Würfel schneiden  
alles zusammen pürieren und würzen.

*persönlich.praktisch.natürlich*

# Trudi Bühler

Dachlissen 100  
8932 Mettmenstetten

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

[www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch)

## Apfel - Zwiebel - Meerrettich - Schaum

100 g Sonnenblumenkernen  
2 Zwiebeln  
4 Äpfel  
Ghee  
1 TL Koriandersamen  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL Senfsamen ganz  
1 TL Bockshornkleepulver  
2 EL Meerrettich gerieben  
1 EL Soja  
1 EL Honig  
(2dl Rahm)

Kernen in Bratpfanne anrösten, auskühlen  
Zwiebeln in Scheiben schneiden.  
Äpfel in Würfel schneiden,  
die gemahlene Gewürze in Ghee  
anrösten, Zwiebeln und Äpfel  
zugeben und weich dämpfen,  
auskühlen lassen.

Zuerst die gerösteten Sonnenblumenkernen  
mischen danach Salz, Pfeffer die Apfel-  
Zwiebelmasse, Meerrettich, dazugeben, alles  
zusammen mischen, würzen und mit Honig  
abschmecken. Schlagrahm unterrühren,  
zu Lachs ein Genuss.

## Artischocken - Dip

6 eingelegte Artischockenherzen  
2 Knoblauchzehen  
1 EL frisch geriebener Ingwer  
3 EL Olivenöl  
1 EL Sojasauce  
Basilikum  
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten im Mixer zu einer cremigen Paste  
verrühren, falls Artischocken im Öl eingelegt,  
weniger Olivenöl verwenden.

## Avocado - Dip

50 g Kürbiskernen  
1 Avocado  
1 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
1-2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer (Cayenne)

Kernen in Bratpfanne anrösten, danach  
auskühlen lassen. Avocado schälen, in Stücke  
schneiden und sofort mit Zitronensaft und wenig  
Olivenöl übergießen. Die abgekühlten  
Kürbiskerne mischen, danach die Avocadomasse  
darunter mischen, mit Gewürzen und frischen  
Kräutern würzen.

persönlich.praktisch.natürlich

# Trudi Bühler

Dachlissen 100  
8932 Mettmenstetten

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

[www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch)

## Humous - Kichererbsen - Sesam

200 g Kichererbsen  
über Nacht einweichen  
(ersatzweise aus dem Glas)  
2 EL Sesammus Tahin  
(nach Belieben Knoblauch)  
1 Zitrone  
5 EL Olivenöl  
Salz  
Paprika  
Cayenne-Pfeffer

Die eingeweichten Kichererbsen  
mind. 1 Std. in viel Wasser kochen,  
gut abtropfen lassen und kalt abspülen.  
Die Kichererbsen mit den anderen  
Zutaten in einer Küchenmaschine zu  
einer glatten Paste mixen,  
Sesammus, Zitrone, Olivenöl dazu  
mischen, evtl. etwas Wasser dazu fügen,  
mit Gewürzen abschmecken.

## vegetarischer Leberwurstaufstrich

100 g Sonnenblumenkernen  
100 g Räuchertofu  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Senf  
2 EL Sojasauce  
Salz, Pfeffer  
Majoran

Kernen in Bratpfanne anrösten, danach  
auskühlen lassen.  
Zwiebel, Knoblauch hacken, in Ghee  
andünsten, abkühlen, mit den restlichen  
Zutaten mixen und würzen, evtl. noch  
etwas Rahm untermischen, falls die  
Masse zu fest sein sollte.

## rote Linsen - Sesam - Aufstrich

200 g rote Linsen  
2 Messerspitzen Asafötida  
4 EL Olivenöl  
1 EL Sesammus (Tahin Reformhaus)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Peterli fein gehackt  
1 Zitrone (Saft)  
1/2 Paprikapulver edelsüss  
1 TL Garam Masala

Linse heiss abspülen, mit doppelter  
Menge Wasser ca. 10 Min. kochen,  
(Asafötida gegen Blähungen)  
Linse kalt abspülen, in Küchenmaschine  
mit allen anderen Zutaten zu einer  
glatten Paste verrühren, kühl stellen.