Lehrküche Göhren

Mahlzeiten für den Arbeitsalltag

Aufstriche

…es muss nicht immer Fleisch sein…

Inhaltsverzeichnis

Vegetarisch Aufstriche

Frühlings-Frischkäsequark……3

Kartoffel-Ei-Brotaufstrich……4

Rote Bete-Aufstrich……5

Spundekäs……6

Tzaziki……7

Vegane Aufstriche

Ajvar (Paprika-Auberginen-Aufstrich)……8

Baba Ghanoush (Auberginencreme)……9

Grüne Erbsencreme……10

Guacamole (Avocadocreme)……11

Hummus (Kichererbsencreme)……12

Linsencreme……13

Linsen-Kartoffel-Aufstrich……14

Rote Bohnencreme……15

Süßkartoffel-Apfel-Aufstrich……16

„Frühlings-Frischkäsequark“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **100 g Frischkäse ¾ Fettstufe**
- **100 g Quark (20 %)**
- **20 g Zwiebel**
- **10 g Knoblauch**
- **50 g Lauchzwiebeln**
- **10 g Kresse**
- **10 ml Olivenöl**
- **etwas Zitronensaft und Petersilie**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Frischkäse, Quark, Olivenöl und Zitronensaft mit einem Handrührgerät ca. eine Minute cremig rühren.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Lauchzwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Kresse im Ganzen verwenden.
4. Mit den Gewürzen abschmecken und mit etwas Petersilie garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
185,7	6,3 g	13,7 g	11,7 g	0,7 g	21 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g

„Kartoffel-Ei-Brotaufstrich“

2 Portionen

Zutaten:

- **300 g Kartoffeln (am besten mehlig-kochende)**
- **50 g Saure Sahne oder Frischkäse**
- **25 g Zwiebel**
- **2 Stk. Ei**
- **Senf**
- **Petersilie**
- **Salz, Pfeffer**

Zubereitung:

1. Die Eier hart kochen.
2. Kartoffeln schälen, kochen und anschließend stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.
3. Saure Sahne oder Frischkäse sowie den Senf hinzugeben.
4. Eine Zwiebel in feine Würfel schneiden und Petersilie hacken; der Kartoffelmasse hinzugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Ei würfeln oder durch einen Eierschneider 2 x durchdrücken und unterheben.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
235,1	25,3 g	11,9 g	9,1 g	2,3 g	214,8 mg

Allergene / Zusatzstoffe: c, g, e

„Rote Bete-Aufstrich“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **200 g Rote Bete (vorgekocht)**
- **100 g Feta**
- **30 g Sonnenblumenkerne**
- **20 g Zwiebel**
- **10 ml Zitronensaft**
- **20 ml Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Rote Bete etwas zerkleinern und in ein hohes Gefäß geben.
2. Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne anrösten.
3. Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in einer Pfanne anschwitzen.
4. Rote Bete, Feta, Zitronensaft, Olivenöl, Sonnenblumenkerne pürieren.
5. Mit den Gewürzen abschmecken und zum Schluss die Zwiebeln unterheben.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
331,1	10,9 g	14,4 g	25,7 g	3,7 g	19 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g, h

„Spundekäs“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **100 g Quark 20 %**
- **100 g Frischkäse ¾ Fettstufe**
- **50 g Saure Sahne**
- **30 g Zwiebel**
- **10 g Knoblauch**
- **Salz, Pfeffer, Paprikapulver, (Kümmel)**
- **etwas Petersilie zum Dekorieren**

Zubereitung:

1. Den Quark mit dem Frischkäse und saure Sahne zu einer glatten Masse verrühren.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Quark-Frischkäsemasse mit den restlichen Zutaten verrühren und mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.
4. Petersilie und Zwiebelringe als Dekoration verwenden.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
225,1	4,5 g	14,5 g	17,2 g	0,4	47,2 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g

„Tzaziki“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **250 g Magerquark**
- **50 g griechischer Joghurt (10 % Fett)**
- **150 g Salatgurke**
- **20 g Knoblauch**
- **20 ml Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Die Salatgurke waschen, grob raspeln, in ein Sieb geben und leicht salzen.
2. Den Quark mit dem Jogurt, Olivenöl und Gewürzen verrühren.
3. Knoblauch schälen und fein hacken, unterheben.
4. Die geraspelte Gurke mit den Händen ausdrücken und der Quarkcreme hinzufügen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
223,6	7,9 g	18,8 g	13,1 g	0,3 g	2,3 mg

Allergene / Zusatzstoffe: g

„Ajvar – Paprika-Auberginen-Aufstrich“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **300 g Paprika**
- **100 g Aubergine**
- **40 g Zwiebeln**
- **½ Stk. Chilischote**
- **10 g Knoblauch**
- **10 ml Olivenöl**
- **20 ml Essig**
- **1 EL Tomaten- oder Paprikamark**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten, darauf ein wenig Salz geben.
3. Paprika (entkernt) und Aubergine waschen, halbieren und mit der Schnittkante nach unten auf dem Blech verteilen. Im Backofen solange garen bis die Haut sich schwarz verfärbt.
4. Das noch heiße Gemüse in ein geschlossenes Gefäß geben und ausdampfen lassen.
5. Zwiebeln, Knoblauch und Chili putzen, würfeln und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anschwitzen.
6. Anschließend die Paprika und Aubergine grob hacken und zur Pfanne hinzugeben.
7. Das Tomaten- oder Paprikamark kurz mit anrösten, mit dem Essig ablöschen.
8. Zum Schluss die Masse pürieren und mit den übrigen Zutaten abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
94,5	8,1 g	2,6 g	5,6 g	6,5 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: -

„Baba Ghanoush – Auberginencreme“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **400 g Aubergine**
- **40 g Sesampaste**
- **10 g Knoblauch**
- **20 ml Olivenöl**
- **20 ml Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel**

Zubereitung:

1. Backofen auf 250° C Umluft vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, ein wenig einsalzen.
3. Aubergine waschen, putzen, halbieren und mit der Schnittfläche auf das Salz legen.
4. Solange im Ofen garen bis die Haut sich schwarz färbt bzw. die Haut sich zusammenzieht.
5. Aubergine auskühlen lassen, Haut abziehen und das Mark pürieren.
6. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
224,7	10,1 g	5,3 g	17,8 g	6,4 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: h

„Grüne Erbsencreme“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **200 g grüne Erbsen (TK)**
- **50 g Zwiebeln**
- **20 ml Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Muskat**
- **etwas Wasser**
- **etwas Rapsöl**

Zubereitung:

1. Die grünen Erbsen blanchieren oder dämpfen bis diese weich sind. Nach dem Kochvorgang mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Erbsen mit dem Olivenöl und etwas Wasser zu einer homogenen Masse pürieren.
3. Die Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auf niedriger Stufe mit Rapsöl anbraten, auskühlen lassen und unter die Erbsencreme heben.
4. Zum Schluss die Paste mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
185,7	15,5 g	6,7 g	10,4 g	4,8 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: -

„Guacamole - Avocadocreme“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **1 Stk. reife Avocado**
- **50 g Tomate**
- **20 g Zwiebel**
- **10 g Knoblauch**
- **20 g Olivenöl**
- **5 g Koriander**
- **Saft und Abrieb einer Limette**
- **Salz, Pfeffer, Zucker**

Zubereitung:

1. Tomaten waschen, vierteln, entkernen, in feine Würfel schneiden.
2. Knoblauch putzen und fein hacken.
3. Limetten waschen, Abrieb auffangen und auspressen.
4. Avocado vorsichtig mit einem Messer halbieren (nicht durch den Kern schneiden!), mit einem Esslöffel das „Fleisch“ herauslösen.
5. Avocado mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer zerdrücken und sofort mit dem Limettensaft vermengen (Avocado wird schnell braun).
6. Die Creme mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken.
7. Zum Schluss gehackten Koriander unterheben.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
325,0	2,9 g	0,9 g	33,8 g	7,0 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: -

„Hummus - Kichererbsencreme“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **130 g Kichererbsen (vorgekocht oder aus der Dose)**
- **20 ml Olivenöl**
- **20 g Sesampaste**
- **10 ml Zitronensaft**
- **10 g Knoblauch**
- **Abrieb von einer ½ Zitrone**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, Paprika süß, Paprika geräuchert**

Zubereitung:

1. Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.
2. Zutaten inklusive Gewürze in ein hohes Gefäß füllen und auf gewünschte Konsistenz pürieren.
3. Knoblauch hacken und unter die Masse heben.

Alternativen:

Rote-Bete-Hummus: Basisrezept + 100 g Rote Bete (gekocht) + 2 tl. Meerrettich

Kürbis-Hummus: Basisrezept + 130 g Kürbis + Muskat

Grüner Hummus: Basisrezept + 2 EL Basilikumpesto + frischer Basilikum

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
384,9	33,4 g	15,2 g	21,1 g	10,9 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: h

„Linsencreme“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **100 g rote Linsen (getrocknet)**
- **20 ml Olivenöl**
- **etwas Zitronensaft**
- **Petersilie**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika süß, Paprika rosenscharf, Cayenne, Kreuzkümmel**

Zubereitung:

1. Die Linsen in ausreichend gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend in einem Sieb ausdampfen lassen.
2. Die Linsen mit dem Olivenöl und Zitronensaft (ohne Wasserzugabe) fein pürieren.
3. Mit den Gewürzen abschmecken und zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
233,0	22,3 g	12,7 g	10,7 g	8,5 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: -

„Linsen-Kartoffel-Aufstrich“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **50 g rote Linsen**
- **50 g Kartoffeln mehlig kochend**
- **50 g Paprika**
- **20 g Lauchzwiebeln**
- **20 ml Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Curry, Kurkuma**

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und mit den Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser garen.
2. Paprika waschen, schälen, entkernen und in feine Würfeln schneiden.
3. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
4. Die Linsen und Kartoffeln pürieren, das Gemüse unterheben und mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
177,3	29,3 g	6,6 g	10,5 g	5,0 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: -

„Rote Bohnencreme“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **250 g rote Bohnen (vorgekocht)**
- **40 g rote Zwiebeln**
- **10 g Knoblauch**
- **20 ml Olivenöl**
- **100 g Saure Gurken**
- **Salz, Pfeffer, Majoran, Paprika süß, Paprika geräuchert**

Zubereitung:

1. Rote Bohnen garkochen oder aus der Dose gut abspülen und abtropfen lassen. Diese in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Olivenöl und Gewürzen pürieren.
2. Rote Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Einen Teil der sauren Gurken in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebeln und Knoblauch unter die Bohnenmasse heben.
4. Als Garnitur können Gurkenscheiben verwendet werden.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
233,7	26,0 g	9,4 g	11,1 g	8,5 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: e

„Süßkartoffel-Apfel-Aufstrich“

„2“ Portionen

Zutaten:

- **300 g Süßkartoffeln**
- **50 g Paprika**
- **50 g Lauchzwiebeln**
- **50 g Apfel**
- **20 ml Olivenöl**
- **10 g Knoblauch**
- **etwas Essig oder Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer, ggfs. eine Prise Zucker**

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser garen.
2. Paprika und Apfel waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten.
3. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Die Süßkartoffeln mit Olivenöl, Essig und den Gewürzen vorsichtig pürieren.
5. Die restlichen Zutaten zum Schluss nur noch unter die Kartoffelmasse heben und abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe	Cholesterin
241,9	34,5 g	3,3 g	10,4 g	6,4 g	0 mg

Allergene / Zusatzstoffe: -

Zusatzstoffe

A – Geschmacksverstärker
B – Säuerungsmittel
C – künstliche Farbstoffe
D – Konservierungsstoffe
E – Süßungsmittel
F – Antioxidationsmittel
G – geschwefelt
H – mit Nitritpökelsalz oder Nitrat
I – geschwärzt
K – mit Alkohol
L – koffeinhaltig
M – chininhaltig
N – mit Phosphat

Allergene

a – glutenhaltige Getreide und Erzeugnisse daraus
b – Krebstiere und Erzeugnisse daraus
c – Eier und Erzeugnisse daraus
d – Fisch und Erzeugnisse daraus
e – Senf und Erzeugnisse daraus
f – Soja und Erzeugnisse daraus
g – Milch und Erzeugnisse daraus. einschl. Laktose
h – Schalenfrüchte, Nüsse und Erzeugnisse daraus
i – Sellerie und Erzeugnisse daraus
j – Sesam und Erzeugnisse daraus
k – Schwefeldioxid und Sulfite