

einfach gut leben

Feine Brotaufstriche

Vegetarisch und vegan

Antje Radcke



Dort-Hagenhausen-Verlag



Vorwort

Vor fast drei Jahrzehnten habe ich einmal versucht, einen Verlag für meine selbstgeschriebenen Kindergeschichten zu finden. Ohne Erfolg. Branchenkenner prophezeiten mir damals, dass ich ohne einschlägige Beziehungen nie einen Verlag finden würde. Ich stellte die Suche ein.

Kindergeschichten schreibe ich schon längst nicht mehr. Aber einen Verlag habe ich gefunden. Besser gesagt: Der Verlag hat mich gefunden. Ganz unverhofft bekam ich eine E-Mail mit der Frage, ob ich mir vorstellen könnte, ein Buch in der Reihe „einfach gut leben“ zum Thema „Brotaufstriche“ zu schreiben. Und ob ich das konnte. Das Internet machte es möglich. Im August 2011 begann ich – neben meinem Hauptberuf als selbstständige Kommunikationsberaterin – einen sogenannten Blog zu führen. Für mich war das der perfekte Ort, mit meiner Schreiblust irgendwo zu landen. Zunächst philosophierte ich über dies und das, bis ich nach vier Monaten meine Koch- und Backlust zum Thema machte und mein erstes Rezept veröffentlichte.

Seitdem dreht sich nicht nur bei mir zu Hause vieles ums Kochen und Genießen, um kulinarische Entdeckungsreisen, Landlust und Wildkräuter, Slow Food, hochwertige Lebensmittel und Nachhaltigkeit. Seitdem teile ich meine mittlerweile 30 Jahre andauernde Leidenschaft für genussvolles, vegetarisches und vollwertiges Kochen und Essen auch mit meinen zahlreichen Leserinnen und Lesern im Internet. Und so kam es, dass mich eines schönen Tages der Dort-Hagenhausen-Verlag „entdeckte“ und mir die oben erwähnte entscheidende Frage stellte.

Brotaufstriche spielen eine wichtige Rolle in meinem Leben. Berufsbedingt bin ich häufig unterwegs und es macht mir große Freude, dann auch in der Bahn mein Essen zu genießen. Die Angebote auf Bahnhöfen oder im Speisewagen genügen meinen Ansprüchen in der Regel nicht – meine Brotaufstriche in Kombination mit selbstgebackenem Brot, Wraps oder Pfannkuchen schon. Aber auch für das Essen zu Hause habe ich immer mehrere Brotaufstriche vorrätig. Ich liebe den köstlichen Duft von frisch gebackenem Brot – also backe ich stets welches. Die feinen Aufstriche sind dann die Krönung.

Ich wünsche mir, dass ich Sie mit meiner Begeisterung für die hier vorgestellte Vielfalt an Aufstrichen und Gebäck anstecken kann – und Ihnen, dass Sie viele Anregungen finden, die Ihnen Lust auf „einfach gut leben“ machen.

Ihre
Antje Radcke



So kommt Geschmack aufs Brot!



In meiner Kindheit hatte Butter noch einen Vornamen: gute. Aufs Brot kam nur „gute Butter“, nicht etwa Margarine – die irgendwie als minderwertiger galt, wenngleich wir sie stets zum Kuchenbacken verwendeten. Verständlich – war sie doch deutlich kostengünstiger. Umso mehr freuten wir uns auf die himmlischen Butterplätzchen in der Weihnachtszeit – denn dann durfte auch mal mit guter Butter gebacken werden.

Irgendwann hatte die Margarine-Industrie wohl keine Lust mehr darauf, nur als minderwertiger, billiger Butter-Ersatz zu gelten. Und so mauserte sich die einfache Margarine schließlich zur gesunden Margarine, die es heute in einer Vielfalt gibt, die man kaum noch überblicken kann. Soviel zur (höchst unvollständigen) Geschichte.

Wie halten Sie es mit guter Butter? Lehnen Sie die Verwendung ab, weil Sie an das Cholesterin denken und sich gesundheitsbewusst ernähren möchten? Oder sind Sie ein großer Butter-Fan und würden niemals auf den Gedanken kommen, Margarine statt Butter aufs Brot zu streichen? Veganer lehnen Butter ab, weil diese in einer veganen Ernährung nichts zu suchen hat. Die Meinungen gehen auseinander. Und ich? Ich schaue mir die ganze Debatte gelassen an – und genieße die gute Butter ebenso wie meine selbst gemachten veganen Varianten.

Butter und Öle sind hervorragende Geschmacksträger – viele Aromen entfalten sich erst durch die Zugabe von hochwertigem Fett. Wenn wir uns also Butter aufs Brot streichen, dann tun wir das nicht in erster Linie, damit das Brot „besser rutscht“, sondern weil es uns so meist besser schmeckt. Diese Eigenschaft hat Margarine an meinem Gaumen nicht. Weil es aber gute (ökologische und gesundheitliche) Gründe dafür gibt, Butter nicht im Übermaß zu verzehren, habe ich nach Alternativen gesucht. Und gefunden.

Die Ausgangsbasis für meine – zum Teil sicher überraschenden, aber immer köstlichen – Kreationen sind hochwertige pflanzliche Öle. Die meisten Öle aber haben die Eigenschaft, sich nur gießen und nicht streichen zu lassen – und sind deshalb auf den ersten Blick nicht fürs Butterbrot geeignet. Da im Lebensmittelhandel jedoch zunehmend vegane Produkte angeboten werden, finden wir neuerdings auch wertvolle pflanzliche Öle mit einer erstaunlichen Eigenschaft: Sie sind in gekühltem Zustand fest und schmelzen erst zwischen 30 und 40 °C.

In meinem Kühlschrank gibt es deshalb seit geraumer Zeit immer Kokosöl, Kakaobutter und rotes Palmöl. Palmöl? Höre ich da die Alarmglocken schrillen? Dafür werden doch Regenwälder abgeholzt, Menschen und Natur ausgebeutet? Als gesund gilt es auch nicht gerade und dient ja höchstens als Härter, für Margarine zum Beispiel. Stimmt und stimmt nicht. Das rote Palmöl, das ich verwende, stammt aus fairem Handel und nachhaltigem Bio-Anbau. Außerdem ist es naturbelassen (deshalb die rote Farbe), enthält viel Karotin und soll auch sonst sehr gesund sein. Und es schmeckt einzigartig: leicht süßlich, warm, irgendwie afrikanisch.

Orientalischer Auberginen- Aufstrich mit Granatapfel



ERGIBT CA.
2 GLÄSER À
160 ML

2 Auberginen (ca.
400 g)
1 Zwiebel (ca. 50 g)
2 EL Olivenöl
100 ml Granatapfel-
saft, naturrein
1 leicht geh. TL ge-
mahlene Kurkuma
1 gestr. TL Zimtblü-
ten-Würzmischung
(Rezept siehe Seite
110)
100 g Walnüsse
1 geh. TL frisches Ko-
riandergrün (ersatz-
weise Petersilie oder
1 gestr. TL getrockne-
tes Koriandergrün)

■ Die Auberginen abspülen, abtrocknen, Stielansätze entfernen und Auberginen in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

■ Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Auberginenwürfel zugeben und alles zusammen unter gelegentlichem Wenden leicht bräunen.

■ Den Granatapfelsaft zufügen und das Ganze aufkochen lassen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Auberginen weich sind und sich mit dem Kochlöffel zerdrücken lassen.

■ Im offenen Topf so lange weiterköcheln, bis der Saft vollständig verdunstet ist. Kurkuma und Zimtblüten-Gewürz über die Auberginen streuen und unter Rühren ca. 1 Minute mit erhitzen.

■ Die Auberginenmischung etwas abkühlen lassen, in einen hohen, schlanken Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.

■ Die Walnüsse in einer elektrischen Mühle fein mahlen und mit dem Auberginenpüree mischen. Mit Koriander, Vollrohrzucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

■ Alles abkühlen lassen, in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren (hält sich dort einige Tage). Der Aufstrich ist zum Einfrieren und Einkochen geeignet (Tipps siehe Seite 100).

1 geh. TL Vollrohrzu-
cker (ersatzweise
2 gestr. TL Agaven-
sirup oder – für
Vegetarier – Honig)
Salz und schwarzer
Pfeffer aus der Mühle



Erfrischende Joghurtcreme mit Meerrettich

ERGIBT CA.
275 G

1 kleine Bio-Salatgurke (ca. 150 g)
20 g frische Meerrettichwurzel
250 g Joghurtcreme (Grundrezept siehe Seite 64)
1/2 TL frisch geriebene Bio-Zitronenschale
1 gestr. TL getrockneter Schabzigerklee (nach Belieben)
2 gestr. TL Akazienhonig oder Agavensirup
1 EL Traubenkernöl (ersatzweise Oliven- oder Rapsöl)

- Die Salatgurke waschen und beide Enden abschneiden. Die Gurke längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne heraus-schaben (diese werden nicht mehr benötigt). Die Gurke auf einer Küchenreibe grob raspeln (sodass sie möglichst nicht wässert).
- Den Meerrettich unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, anschließend schälen und fein reiben.
- Die Joghurtcreme in einer Schüssel glatt rühren, mit allen weiteren Zutaten mischen. Den Meerrettich dabei zunächst vorsichtig dosieren und zwischendurch abschmecken. Die Schärfe des Meerrettichs verstärkt sich, je länger der Aufstrich durchzieht.

frisch gemahlene
oder zerstoßene rosa
Beeren
Salz nach Ge-
schmack

TIPP

Die Joghurt-Creme mit Meerrettich schmeckt köstlich sowohl auf rustikalen Brotsorten als auch auf Knäckebrot. Besonders im Sommer ist sie ein herrlich erfrischender Aufstrich mit einem leichten Schärfe-Kick.



Aromatische Erdbeer-Limetten-Konfitüre



FÜR 1 GLAS À
250 ML

500 g Erdbeeren
3 EL Limettensaft
250 g Rohrzucker

- Die Erdbeeren waschen und entstielen, anschließend pürieren, mit Limettensaft und Rohrzucker in einer großen Schüssel mischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Die Masse in eine große, flache Auflaufform oder auf ein Backblech geben und auf mittlerer Einschubleiste in den Backofen stellen.
- Die Temperatur des Ofens auf ca. 65 °C Umluft stellen, die Backofentür mithilfe eines eingeklemmten Kochlöffels einen Spalt breit offen halten.
- Die Masse 4 bis 6 Stunden im Ofen trocknen, dabei ab und zu durchrühren. Der Erdbeeraufstrich ist fertig, wenn er eine streichfähige Konsistenz hat.
- Die Fruchtmasse aus dem Ofen nehmen, in ein Glas füllen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank ist die Konfitüre 2 bis 3 Wochen haltbar, sie ist auch zum Einfrieren geeignet.

TIPP

Diese ungewöhnliche Art der Konfitürenherstellung schon die wertvollen Inhaltsstoffe und konzentriert das Aroma der Früchte. Das Ergebnis ist eine überaus köstliche Fruchtkonfitüre – schon während der Zubereitung wird die gesamte Wohnung in einen Erdbeerduft gehüllt. Diese Methode lässt sich auch auf viele andere Früchte übertragen. Besonders lecker ist zum Beispiel Himbeerkonfitüre, dafür die Himbeeren evtl. vorher durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.



Buchweizen-Blinis

FÜR CA.
14 STÜCK

Teiggezeit: mindes-
tens 30 Minuten

125 g Buchweizen-
mehl
75 g Dinkel-Vollkorn-
mehl
1/2 Pck. Trocken-
backhefe (4,5 g)
1/4 gestr. TL Salz
1 Ei (Größe M)
1 EL flüssiger Honig
Kokos- oder Bratöl
zum Ausbacken

- In einer Rührschüssel alle trockenen Zutaten gründlich miteinander mischen.
- Ei, Honig und 200 ml Wasser hinzufügen und die Zutaten mit dem elektrischen Handmixer (Quirle) zu einem flüssigen, homogenen Teig verrühren.
- Den Teig abdecken und an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen, bis er Blasen schlägt.
- Etwas Kokos- oder Bratöl in einer Pfanne erhitzen, pro Blini 2 EL Teig hineingeben, Hitze reduzieren und die Blinis von beiden Seiten braun braten.
- Blinis schmecken am besten ganz frisch aus der Pfanne – sie sollten deshalb, bis alle Blinis fertiggestellt sind, z.B. im Backofen warm gehalten werden.

TIPP

Köstliche Begleiter der Blinis sind die Aufstriche auf Basis von Milchprodukten (siehe ab Seite 60).



Rezepte

- Adzuki-Bohnen-Paprika-Aufstrich 93
Aktives Gerstenmalz 156
Apfel-Kichererbsen-Plinsen 138
Apfel-Quitten-Mus 117
Aprikosenschmand mit Zitronenverbene 114
Aromatische Erdbeer-Limetten-Konfitüre 124
Auberginen-Sesam-Creme 43
Aufstrich aus weißen Bohnen und Rucola-Pesto 86
Aufstrich mit Feta 51
- Birnen-Cashew-Mus 108
Blütenkugeln aus Frischkäse 70
Brie mit Walnüssen und Cranberrys 74
Brombeer-Aprikosen-Butter mit Ingwer 113
Brombeer-Aufstrich mit Datteln 115
Buchweizen-Blinis 139
- Camembert mit Feige und Quittenlikör 76
Champignon-Nuss-Pastete 56
Curry-Bananen-Butter 35
- Dinkel-Sesam-Fladen 143
Dinkel-Vollkornbrot aus dem Topf 147
- Edler Schmelzkäse aus Parmesan 77
Erbsen-Limetten-Aufstrich 94
Erbsen-Parmesan-Mus 85
Erdnuss-Paprika-Aufstrich 42
Erfrischende Joghurtcreme mit Meerrettich 65
Exotische Kokos-Ananas-Schokolade 121
- Fave-Feta-Creme 84
Feines Walderdbeermus mit Lavendel 118
Feta-Quitten-Creme 72
- Feuriger Kichererbsen-Paprika-Aufstrich 90
Französisches Vollkorn-Stangenbrot 150
Frischkäse mit Mirabellenmus und Walnüssen 113
Frischkäse mit Preiselbeeren und Meerrettich 71
Fruchtiger Linsen-Wacholder-Aufstrich 89
Fruchtiger Mascarpone mit Honig 110
- Gefüllte Teigtaschen 159
Gemüsepüree aus dem Ofen 49
Gorgonzolacreme mit Williams Birne 74
Grapefruit-Butter mit Vanille 106
Grundrezept Joghurtcreme 64
Grundrezept Joghurt-Frischkäse 68
Grundrezept Joghurt-Rahm-Creme 67
- Haselnuss-Salbei-Butter 23
Haselnuss-Schokolade 122
Himbeer-Schokoladen-Traum 120
- Indischer Linsen-Aufstrich 98
- Karamellisierter Molkekäse 67
Kernige Kracker 140
Kürbiskernöl-Butter 31
Kürbis-Kokos-Aufstrich 54
- Malz-Brötchen 154
Mandel-Softkekse 135
Mediterrane Butter 24
Mediterraner Aufstrich 50
Mexikanischer Aufstrich aus Kidneybohnen, Mais und Chili 97
Mirabellen-Mandel-Mus 110
Mohn-Dattel-Creme mit Himbeeren 119
Möhren-Leinsamen-Brot 144
Möhren-Mohn-Aufstrich mit Kokosduft 45
- Orientalische Marzipan-Dattelpaste 107
Orientalischer Auberginen-Aufstrich mit Granatapfel 46
- Paprika-Butter 32
Parmesan-Walnuss-Butter 29
Pistazien-Butter 28
- Quitten-Senf-Paste 53
- Rhabarber-Haselnuss-Mus 122
Roggenbrot aus dem ganzen Korn 148
Rosen-Marzipan-Butter 108
- Saftige Muffins 136
Sandwichcreme mit Paprika und Cashewmus 48
Sandwichcreme mit Rucola und Zitrone 47
Sauerkirsch-Honig-Aufstrich 125
Schalotten-Sherry-Butter 29
Schnelle Holundercreme 122
Schokocreme, schwarz und weiß 116
Selbst gemachte gute Butter 22
Sellerie-Trüffel-Paté 44
Sesamöl-Butter 31
Stachelbeer-Senf-Aufstrich 52
Steinpilz-Parmesan-Butter 24
- Tomaten-Portwein-Butter 27
- Vegane Butter – Grundrezepte 30
- Walnussöl-Butter 31
- Zarte Eierpfannkuchen 132
Zimtblüten-Gewürzmischung 110
Zitronen-Frischkäse mit Cranberrys 72
Zwetschgen- oder Mirabellenmus 108
Zwieback 152
Zwiebelcreme 34

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.