

Brotaufstriche vegan:

1. Frischkäseersatz:

- ° 250 g Cashews
- ° 1 Zitrone
- ° 1 Limette
- ° 3 Lauchzwiebeln (inkl. Grün verwenden)
- ° 1/2 - 1 TL Salz

Alle Zutaten pürieren und zu einer cremigen Masse vermischen
Evtl. etwas Wasser hinzufügen

2. Mettbrötchen

- ° 40g Reiswaffeln (5 Stück)
- ° 1 kleine Zwiebel
- ° 50g Tomatenmark
- ° 30g Margarine
- ° Salz
- ° Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ° Brötchen

Die Reiswaffeln mit den Händen zerbröseln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Schüssel das Tomatenmark mit 85ml Wasser vermengen und die Margarine unterheben. Nun die Reiswaffeln dazugeben und mit der Masse gut verkneten. Die Zwiebel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann auf den Brötchen verteilen.

3. Veggie – Leberwurst

- | | |
|-------|---|
| 250 g | Räuchertofu |
| 250 g | 1 kleine Dose rote Kidney-Bohnen (Abtropfgewicht) |
| | 1 mittelgroße Zwiebel |
| | 1 Knoblauchzehe (falls gewünscht) |
| | 1 EL gekörnte Gemüsebrühe |
| | 2 EL Petersilie gekräuselt |
| | 5 EL Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer |

Paprika edelsüß, Liebstöckel gemahlen
Zitronensaft
Alpro Soya Cuisine Sojamilch

Die Zwiebel klein würfeln und in reichlich Olivenöl glasig dünsten. Je nach Geschmack eine (oder mehr) klein gehackte Knoblauchzehe am Schluss hinzugeben. Wer etwas „Röstzwiebel-Charakter“ in den Brotaufstrich will, wartet, bis die Zwiebeln in der Pfanne braun werden. Am Schluss in die gebratenen Zwiebeln die gekörnte Gemüsebrühe und eine Messerspitze Edelsüßpaprika einrühren.

Den kleinen Räuchertofublock in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Von den Kidney-Bohnen die Flüssigkeit abgießen und die Bohnen dann zusammen mit den Tofu-Würfeln in die Küchenmaschine/Thermomix etc. geben und häckseln (nicht zu fein, es folgen noch weitere Mischgänge).

Jetzt noch die gedünsteten/gebratenen Zwiebeln sowie die kleingehackte Petersilie und einen kleinen Schuss Soja-Milch hinzugeben und gut durchmixen, je nach gewünschter Konsistenz. Mit Salz, Pfeffer, Liebstöckel und Zitronensaft nach Belieben abschmecken. Nicht zu fade würzen.

Geschmacksvarianten sind durch Beigabe von 1 TL Tomatenmark und 1 TL mittelscharfem Senf möglich. Die Petersilie kann auch durch Schnittlauch ersetzt werden. Der Fantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt.

4. Champignonaufstrich

100 ml natives Kokosöl
1 kleine Zwiebel
100g braune oder weiße Champignon
1-2 Knoblauchzehen
1-2 Stängel glatte Petersilie
2TL Zitronensaft
Stein-oder Kräutersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Das zimmerwarme Kokosöl mit dem Handrührgerät cremig rühren. Zwiebelschälen, fein würfeln und in einem kleinen Teil Kokosöl bei milder Hitze anschwitzen, abkühlen lassen. Champignon fein hobeln und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden oder durchpressen. Petersilienblättchen fein hacken. Alle Zutaten miteinander verrühren und gut abschmecken.

Guten Appetit