

## Brotaufstriche



Foto: Anna Hielscher

Das große Problem ist, dass ich die Brotaufstriche meistens nach Lust und Laune zusammenwerfe. Das Ergebnis ist immer lecker – aber oft nur bedingt nach-baubar. Eigentlich finde ich es aber gut, wenn sich alle „Nach-Köche“ genau diese Geisteshaltung zu Herzen nehmen. Guck, was da ist und dann ergib dich dem Koch-Flow! :-)

Der Trick: die Brotaufstriche bestehen immer zu etwa 50% aus Nüssen und 50% „irgendwas Frisches“. Die Nüsse geben die stabile Basis, geben außerdem Eiweiß (für Veganer wichtig) und viele Spurenelemente wie Zink, Folsäure und so. Die Auswahl an Nüssen ist ja riesig – und durch ihren Eigenschmack verändern sie dein Endprodukt. Trau dich und probier mal rum. Mandeln sind geben viel Süße – mach aber den Möhrenaufstrich einfach mal zum Vergleich mit Haselnüssen oder Walnüssen.

Nüsse immer vor der Verwendung anrösten. Sie enthalten ja viel Öl. Und durch das anrösten wird dieses Öl erwärmt und als Geschmacksträger intensiviert sich der Gesamt-geschmack der Nuss. Nüsse werden „trocken“, am besten in einer gußeisernen Pfanne angeröstet und dann direkt danach verarbeitet. Immer die ganze Nuss anrösten – dann brennt sie nicht so leicht an!

Das Thema Nussallergie. Bei uns im Stadtgarten sind einige Nussallergiker. Jeder Allergiker ist aber anders. Also vorsichtig testen. Wir verwenden sehr viel Cashews, weil diese eine Schein-Nuss (also

keine echte) ist und von fast allen Allergikern dann trotzdem gut vertragen wird. Auch Sonnenblumen- und Kürbiskerne sind eine gute Alternative. Fast alle Rezepte hier sind mit diesen Varianten, damit sie alle Stadtgärtner essen konnten!

Der „Frische“ Anteil. Da gibt es einen Trick: stell dir vor wie es roh püriert schmeckt (oder probier es aus). Ist das der Geschmack für deinen Aufstrich? Ja? Dann fein hacken und rein damit. Nein? Dann erst anrösten und dann pürieren. Man kann ja auch zum Testen mal zwei Vergleichsvarianten machen!

Hacken/Pürieren: Feine Kräuter wie Basilikum oder Kapuzinerkresse vertragen nicht gut Hitze. Wenn man sie mit einer Küchenmaschine hackt (wobei Wärme entsteht), können sie bitter werden. Ich rate also zum sehr fein hacken mit der Hand, zum Mörsern oder zu einer sehr guten Küchenmaschine. Bei vielen Gemüsen wird das Ergebnis einfach feiner, wenn man es in der Maschine macht. Im Garten machen wir meistens fast alles von Hand – weil es Spaß macht. Die Aufstriche sind also meist in der Struktur eher grob. Bereits ich zu Hause was vor und bringe es mit, haben wir Gäste und machen Buffets – dann mache ich das mit der Maschine und das Ergebnis ist feiner. Auch da gilt: probiert es aus und testet, wie euch das Ergebnis am besten gefällt.

Ich bin nach Haltbarkeit gefragt worden. Da es sich um frische, größtenteils rohe Inhaltsstoffe handelt – nicht lange. Im Kühlschrank maximal 5 Tage. Je „nasser“ das Gemüse (wie z.B. im Paprika Aufstrich), desto geringer ist die Haltbarkeit. Es gibt einen Trick, den die meisten von euch aus der Pesto-Herstellung kennen: Öl! Vermische deinen Aufstrich mit richtig viel Öl. Nicht sparsam sein. Und dann fülle ihn in Gläser ab. Ganz sorgfältig Lage für Lage fest andrücken, so dass überhaupt keine Luftblasen entstehen. Und zuletzt dann mit einer Lage Öl bedecken. So sollte sich der Aufstrich im Kühlschrank theoretisch länger halten. Meine so konservierten Pestos halten ein Jahr.

Ich verwende Rapsöl. Zum einen weil das besonders viele wertvolle Omega-Fette enthält, was für Veganer wieder wichtig ist. Außerdem ist es regional (also zumindest aus Deutschland). Und es ist relativ geschmacksneutral so dass nicht der Geschmack des Öls den des Aufstrichs/Pestos verändert. Ich mache nicht oft Produkt-Werbung – aber ich bevorzuge das Bio-Öl der Teuteburger Ölmühle. Das ist sogar im konventionellen Handel nahezu überall erhältlich.

Und jetzt: Rezepte! 😊

## Linse-Kürbiskern

Das Rezept funktioniert mit jeder Linse. Schön ist: man kann mit der Wahl der Linse die Farbe variieren. Spektakulär ist zum Beispiel ein Aufstrich aus schwarzen Beluga-Linsen. Schneller geht es mit bereits vorgeschälten gelben oder roten Linsen.

### Zutaten:

Linsen  
Kürbiskerne, optisch so viele wie gekochte Linsen  
Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer  
Knoblauch nach Geschmack  
Öl

1. Linsen gar kochen und pürieren.
2. Kürbiskerne trocken anrösten und fein hacken oder mörsern.
3. Vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Öl dazu.