



Aufstriche

nach Hildegard von Bingen



Aufstriche

Für kleine Mahlzeiten oder auch einen kleinen Happen zwischendurch, eignen sich besonders Brotaufstriche die gesundheitsbewußt zusammengestellt werden.

Käseaufstrich

Zutaten

250g grob geriebener Käse, ½ TL Mutterkümmel, Quendel, 10 dag geriebene Nüsse, 2 Becher Creme Fraiche, ¼ Liter Sauerrahm, Salz, frische Kräuter

Zubereitung

In einer Pfanne den geriebenen Käse und die Nüsse rösten, öfter umrühren und Mutterkümmel, Salz, Quendel, und die anderen Kräuter dazugeben. Anschließend Rahm und Creme Fraiche gut unterrühren.

Brennesselaufstrich

Zutaten

30 dag junge Brennessel, 20 dag Streichkäse (Doppelrahmstufe), ¼ Liter Sauerrahm, ½ TL Poleiminze, ½ TL Mutterkümmel, Knoblauch (1-2 Zehen), Saft einer halben oder ganzen Zitrone, Salz

Zubereitung

Brennessel kurz blanchieren, auskühlen lassen und fein schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel gut vermengen. Die Brennessel können durch rohen fein geschnittenen Bärlauch ersetzt werden und das ganze ergibt einen köstlichen Bärlauchaufstrich.

Zucchini-aufstrich

Zutaten

30 dag Zucchini, 1-2 Zehen Knoblauch, 2 hart gekochte Eier, Salz, Flohsamen, 10 dag Schatstopfen, 1 Prise Wasserminze, 1 Becher Creme Fraiche, Saft einer Zitrone, 1 Prise Mutterkümmel und Poleiminze.

Zubereitung

Die Zucchini fein Raspeln und alle Zutaten gut untermischen.