

Brotaufstriche, die nach Frühling schmecken

Den Frühling aufs Brot

125 ml Gemüsebrühe
50 g Grünkernschrot
2 hart gekochte Eier
1 Möhre
5 Radieschen
1 Kästchen Gartenkresse

Brühe aufkochen
Grünkern einrühren und 5 Minuten köcheln lassen
Eier pellen, Eigelbe auslösen, Eiweiß fein würfeln
Möhre und Radieschen waschen, putzen, grob würfeln
Kresse vom Beet schneiden

3 TL süßer Senf
1 EL Rapsöl
2 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Eigelbe, Möhre und Radieschen, die Hälfte der Kresse, Senf, Öl und Sauerrahm zum Grünkern geben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eiweißwürfel und die restliche Kresse unterrühren.

Butter mit Frühlingskräutern

10 Blatt frische Minze
1 Stängel Petersilie
1 Bio-Zitrone

1 Knoblauchzehe

200 g weiche Butter
1 Kästchen Gartenkresse

Salz, Pfeffer

Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln
Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken
Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale abreiben, Saft auspressen
Zehe schälen, fein hacken/pressen und mit Kräutern, 1TL Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft unter die Butter rühren
Kresse mit einer Schere abschneiden, vorsichtig unterheben
abschmecken (evtl. Zitronensaft zugeben)

Frühlingsquark

250 g Magerquark
100 g Frischkäse
100 g Schmand
1 Spritzer Zitronensaft
½ TL Salz
3 Prisen Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verrühren.

1 Kistchen Kresse
¼ Bund Schnittlauch
4 Zweige Petersilie

Kräuter waschen und fein hacken, unter den Quark mischen.

Bärlauchpesto

2 Hände voll Bärlauch
1 Hand voll Petersilie
1 Hand voll Cashewkerne
geröstet
3 – 4 EL Öl
2 EL Pasta-Käse
1 TL Kräutersalz
Pfeffer

Alle Zutaten pürieren.

Den Pasta-Käse mit der Masse verrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bärlauch-Schafskäse-Aufstrich

50 - 100 g Bärlauch
200 g Schafskäse
2 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Pfeffer

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und sehr fein wiegen.

Den Schafskäse zerdrücken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Gartenkräuter-Pesto

2 Hände frische Kräuter
(Liebstöckel, Oregano,
Petersilie, Bibernelle,
Bohnenkraut, Kerbel,
Schnittlauch)
2 Knoblauchzehen
1 Hand voll Cashewkerne
geröstet
1 EL Öl
etwas Pasta-Käse gerieben
Kräutersalz, Pfeffer

Die Kräuter waschen und trocken tupfen.

Die Kräuter mit Knoblauch, Cashewkernen, Gewürzen und Öl pürieren.

Den geriebenen Pasta-Käse zugeben und abschmecken.

Frischkäse-Aufstrich mit Gemüse

1 Becher Frischkäse
2 EL Öl
1 Karotte, fein geraspelt
1 TL Meerrettich
½ - 1 TL Zitronensaft
reichlich Kresse oder
Schnittlauch
etwas Pfeffer

Den Frischkäse mit dem Öl glatt rühren.

Alle restlichen Zutaten unterrühren und abschmecken.

Der Frischkäse-Aufstrich lässt sich mit allerlei Gemüse (auch Reste von gedünstetem oder gebratenem Gemüse) variieren.

Kräuterfrischkäse mit Radieschen

200 g Frischkäse
2 EL Sahne
Pfeffer, Salz
Knoblauch

Den Frischkäse mit der Sahne glatt verrühren.
Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Den Knoblauch pressen und unter den Frischkäse rühren.

30 g Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch

Die gewaschenen Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden, Petersilie fein hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Alle Zutaten mit dem Frischkäse verrühren.

100 g Radieschen

Radieschen von Blättern und Wurzelansatz befreien, gut waschen und trocknen. Radieschen in dünne Scheiben hobeln und unter den Frischkäse mischen.

Schnittlauchbutter

90 g Butter
½ TL Zitronensaft
½ TL Senf
Salz
Schnittlauch

Die Butter mit Zitronensaft, Senf und Salz würzen und mit einer Gabel gut durchkneten.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter die Butter rühren.

Abgedeckt hält sich die Schnittlauchbutter einige Tage im Kühlschrank. Menge für ca. 5 Scheiben Brot.

Karotten-Apfel-Aufstrich

½ EL Zitronensaft
125 g Magerquark
2 EL Creme fraiche
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Alles miteinander verrühren.

1 Karotte (150 g)
1 Apfel

Die Karotte und den Apfel waschen. Die Karotte schälen, beim Apfel das Kerngehäuse entfernen. Beides fein raspeln und unter den Quark mischen.

Eier-Brotaufstrich

100 g Frischkäse mit Kräutern
1 EL Milch
1 TL Senf
Pfeffer
2 EL frische gehackte Kräuter
(Petersilie, Dill, Schnittlauch)
3 hart gekochte Eier
60 g Schinkenwürfel

Den Kräuterfrischkäse mit Milch, Senf, Pfeffer und den frischen Kräutern pürieren. Etwas Schnittlauch für die Dekoration zurückbehalten.

Ein Ei halbieren und eine Hälfte davon für die Dekoration zurückbehalten. Die restlichen Eier zerkleinern und unter die Creme mischen. Die Broteisbeiben mit der Creme bestreichen.

Das Brot mit Schinkenwürfeln und Schnittlauch bestreuen und mit Ei dekorieren. Die Schinkenwürfel können auch unter die Creme gemischt werden.

Erdäpfelkäse

2 gekochte Kartoffeln

1 kleine Zwiebel
1 Gewürzgurke
2 Scheiben gekochter
Schinken
1 hart gekochtes Ei

150 g Saure Sahne
2 TL Rapsöl
Senf
1 TL Paprikapulver
½ TL Salz

Die Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Die Zwiebel und das Ei schälen. Alles in feine Würfel schneiden.

Die Zutaten zu einer Soße verrühren. Die zerdrückten Kartoffeln und die anderen Zutaten untermischen.

Obatzter

200 g reifer Camembert
100 g Frischkäse
50 g weiche Butter

1 Zwiebel

1 TL Kümmel
4 EL Bier
Salz, Pfeffer

Den Camembert in Stücke schneiden und mit Frischkäse und Butter in einer Schüssel zerdrücken.

Die Zwiebel fein würfeln, kurz dünsten und dazu geben.

Den Obatzter würzen.