

Drei einfache Aufstriche zum Selbermachen

Diese drei Aufstriche sind schnell zubereitet, vielseitig einsetzbar und ideal als Brotaufstrich, Vorspeise oder Begleitung zu frischem Gebäck. Das Team vom Braugasthof Glocknerblick zeigt drei einfache Rezepte mit natürlichen Zutaten und viel Geschmack.

Zutaten für 4 Portionen

Bohnen-Zitronen- Aufstrich

- $\frac{1}{2}$ kg Dose weiße Bohnen
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel, klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 5 EL Rapsöl
- Zitronenschale (Messerspitze)
- Zitronensaft nach Geschmack
- Salz
- Cayennepfeffer

Kichererbsen- Aufstrich

- $\frac{1}{2}$ kg Dose Kichererbsen
- $\frac{1}{2}$ TL Paprika edelsüß
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Petersilie
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft nach Geschmack

Walnuss-Paprika- Aufstrich

- 2 rote Gemüsepaprika
- 125 g Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 4 EL Olivenöl
- Zitronensaft nach Geschmack
- Kräutersalz
- Chili

Zubereitung

Bohnen-Zitronen - Aufstrich

Die weißen Bohnen in ein Sieb geben und gründlich abspülen. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Rapsöl glasig anschwitzen, Bohnen und Zitronenschale zugeben und kurz mitdünsten. Die Mischung in einen Mixbecher füllen, mit dem restlichen Öl fein pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Kichererbsen - Aufstrich

Kichererbsen abspülen und gemeinsam mit Paprika edelsüß, Olivenöl, Knoblauch und Gewürzen fein pürieren. Zum Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Walnuss-Paprika - Aufstrich

Paprika putzen, in Streifen schneiden und mit Kräutersalz sowie 1 EL Olivenöl marinieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 200 °C Umluft etwa 30–35 Minuten rösten.

Walnüsse in einer Pfanne ca. 8 Minuten ohne Fett rösten. Paprika und Nüsse auskühlen lassen, anschließend mit allen restlichen Zutaten fein pürieren und abschmecken.

Diese drei Aufstrichrezepte eignen sich perfekt für Jausen, Buffets oder als vegetarische Alternative auf jeder Speisekarte.

Das Team vom Braugasthof Glocknerblick wünscht gutes Gelingen!

Hast du Lust auf mehr Rezepte?