Artikel vom 04.04.2024 · Ausgedruckt am 19.11.2026, 22:48 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/dreierlei-aufstrich

Dreierlei Aufstrich



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (je 1 Glas á 440 ml):

Curry-Aufstrich:

200 g Tofu natur,

145 g Frischkäse,

6 Datteln,

6 getrocknete Aprikosen,

1 ½ EL Currypulver,

Salz,

Pfeffer.

Avocado-Kichererbsen-Aufstrich:

400 g Kichererbsen,

1 reife Avocado,

1 Zitrone,

20 g glatte Petersilie,

Salz,

Pfeffer.

Tomaten-Bärlauch-Aufstrich:

200 g Tofu natur,

145 g Frischkäse,

4 EL Tomatenmark,

8 getrocknete Tomaten in Öl eingelegt,

6 Blatt frischen Bärlauch,

Salz,

Pfeffer.

Zubereitung: Curry-Aufstrich: Den Tofu mit den Händen klein bröseln und in eine Schüssel geben und den Frischkäse hinzufügen. 3 Datteln und 3 Aprikosen grob klein schneiden und zum Tofu-Frischkäse hinzugeben. Die Mischung mit einem Pürierstab mixen oder alternativ direkt in einen Mixer geben. Alles gut durchmischen, bis die Trockenfrüchte püriert sind. Im Anschluss das Currypulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack unter die Streichcreme rühren. Die übrigen Datteln und Aprikosen in kleine Stücke schneiden und diese der Creme unterheben. Wer mag kann zusätzlich auch klein gehackte Walnüsse hinzufügen. Das Gemisch in ein zuvor abgekochtes Schraubglas füllen. Avocado-Kichererbsen-Aufstrich: Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und in eine Schüssel oder direkt in einen Mixer füllen. Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Dieses direkt zu den Kichererbsen geben. Die Zitrone auspresse und in die Schüssel füllen. Die Zutaten im Mixer zerkleinern oder mit dem Pürierstab. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und in feine Stücke schneiden. Diese unter die Mischung heben und alles noch einmal gut umrühren. Den Aufstrich in das vorbereitete und abgekochte Schraubglas geben. Tomaten-Bärlauch-Aufstrich: Mit dem Tofu und dem Frischkäse wie beim Curry-Aufstrich verfahren. Das Tomatenmark hinzufügen. Die Hälfte der getrockneten Tomaten grob zerkleinern. Alle Zutaten mit einem Mixgerät pürieren. Die übrigen getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden und der Mischung hinzufügen. Den frischen Bärlauch waschen, in feine Streifen schneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Bei Bedarf noch etwas Tomatenmark ergänzen.