

Heimroth A./BornscheinB./Bonath M. Brotaufstriche vegan & vollwertig

Leseprobe

[Brotaufstriche vegan & vollwertig](#)

von [Heimroth A./BornscheinB./Bonath M.](#)

Herausgeber: Hädecke Verlag



<http://www.unimedica.de/b17380>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



VON LINKS NACH RECHTS: SPANISCHER PAPRIKAAUFSTRICH (SEITE 55),
AVOCADOCREME (SEITE 28)



24 · PIKANTE AUFSTRICHE

HOKKAIDŌ-NORI-AUFSTRICH (SEITE 39),
BUNTER CASHEW-„SCHMAND“ (SEITE 30)



PIKANTE AUFSTRICHE · 25

AVOCADOCREME

1 reife, mittelgroße Avocado
1/2 TL Zitronensaft
1/2 TL Sojasauce „Tamari“
Stein- oder Kräutersalz
weißer **Pfeffer** oder
Cayennepfeffer

Knoblauch nach Geschmack

Abbildung Seite 24

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mithilfe einer Gabel zu Mus zerdrücken. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Salz, Pfeffer und dem geschälten, durchgepressten Knoblauch verrühren und abschmecken.

TIPPS

Weitere Gemüse wie klein geschnittene Paprika, Pilze, Zwiebeln oder Tomaten sind eine gute Ergänzung.

Je nach Geschmack sind Sesampaste (Tahin) und Kreuzkümmel, Koriander, Oregano und Basilikum passende Gewürze.

Verfärbt sich der Aufstrich mit der Zeit dunkler, nochmals gut durchrühren.



BUNTER CASHEW-„SCHMAND“

100 g Cashewkerne
100 ml Wasser
2 TL Kapern
2 TL grüne Oliven
2 EL rote oder gelbe Gemüse-
paprika, fein gewürfelt
1/4 Zwiebel, geschält
Kräutersalz
Paprikapulver, edelsüß

nach Geschmack:
Frühlingszwiebelgrün, Schnitt-
lauch, Petersilie, Schabzigerklee

Abbildung Seite 25

Die Cashewkerne etwa 20 Minuten im Wasser einweichen, beides zu einem „Schmand“ pürieren. Mit den anderen, sehr fein geschnittenen Zutaten und den Gewürzen verrühren.

TIPPS

Statt der Cashewkerne passen auch Mandeln gut. Kräutersalz lässt sich durch Gemüsebrühpulver ersetzen.

Für eine pikante Variante etwa 2 TL Meerrettich unterrühren. Bei Meerrettich aus dem Glas darauf achten, dass er nicht geschwefelt ist und weder Zucker noch Jodsalz enthält.

Der Rohkostanteil kann leicht auf 90 % erhöht werden: einfach alle Zutaten in Rohkostqualität verwenden.



KERNIGE KOKOSCREME



80 ml natives Kokosöl
zimmerwarm
80 g Sonnenblumenkerne
1 EL Sojasauce „Tamari“

Das Kokosöl mit dem Handrührgerät cremig rühren. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten. Etwas abkühlen lassen, mit Kokosöl und Sojasauce verrühren. In den Kühlschrank stellen, bis die Creme fest wird. Vor dem Verzehr bei Zimmertemperatur etwas weicher werden lassen.

TIPPS

Der Kokosgeschmack kann durch Kokosmilch verstärkt werden. Die Creme wird streichzart, wenn man den „Rahm“ verwendet, der sich auf der Oberfläche der Kokosmilch absetzt. Auch Kokosraspeln sind ein feiner Zusatz, bei Bedarf entsprechend mehr Kokosöl verwenden. Etwas Limettensaft und Koriandergrün harmonieren sehr gut mit dieser Creme.





Heimroth A./Bornschein B./Bonath M.

Brottaufstriche vegan & vollwertig

mit Rezepten für Brote und Brötchen aus vollem Korn

80 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de