

Rezepte für klimafreundliche Brotaufstriche

Tunesische Linsenpaste

200 g rote Linsen,
1 Lorbeerblatt,
4 Wacholderbeeren und
300 ml Gemüsebrühe etwa 20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser nachgeben.
Dann Lorbeer und Wacholder entfernen. Etwas abkühlen lassen.
1 rote Zwiebel, fein geschnitten,
2 EL Tomatenmark,
1 TL frisch geriebenen Ingwer,
1 EL Zitronensaft,
1 TL Salbei,
2 EL Olivenöl unterrühren und
mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grünkern-Nuss-Aufstrich

2 klein geschnittene Schalotten und
1 klein geschnittene Knoblauchzehe in
1 EL Rapsöl andünsten
50 g Grünkernschrot mitdünsten
1 Lorbeerblatt und
3 Pimentkörner zugeben, mit
1/8 L Gemüsebrühe (evtl. aus Gemüseresten selbstgekocht) zu Brei kochen, erkalten
lassen.
50 g fein gehackte Haselnüsse und
1 EL Sonnenblumen- oder Rapsmargarine unterrühren, mit
Salz, Pfeffer, Thymian und, falls vorhanden, frischen Kräutern gut abschmecken

Karotten-Aufstrich

2 Karotten
1 Zwiebel
½-1 Knoblauchzehe
1 EL ÖL
1-2 EL gemahlene Haselnüsse
½ EL Tomatenmark
Kräuter nach Geschmack (Estragon, Thymian, Majoran, Basilikum, Petersilie)
(Kräuter)-salz, Pfeffer
Muskat
½ TL Zitronensaft

Gemüse würfeln, in Öl andünsten und mit Deckel weich schmoren. Etwas abkühlen lassen,
mit allen anderen Zutaten cremig mixen und abschmecken. Hält gut verschlossen im
Kühlschrank einige Tage. Schmeckt gut aufs Brot und auch zu Nudeln oder Reis.