



## Leichte Brotaufstriche

### Kürbisaufstrich

- ¼ Hokkaido
- Gemüsebrühe
- 3 Frühlingszwiebeln oder eine Stange Lauch
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 EL Crème fraîche

Hokkaido in Würfel schneiden, in Butter andämpfen und mit Gemüsebrühe weich kochen und pürieren. Frühlingszwiebeln oder Lauch in feine Streifen schneiden und in die noch heiße Kürbiscreme mischen. Äpfel auf feinem Hobel reiben, mit Crème fraîche unter die Kürbiscreme geben.

Mit Gemüsebrühe, Curry, Pfeffer, Ingwer und Salz abschmecken.

### Bunter Sommeraufstrich

- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ rote Parika
- ½ gelbe Parika
- 1 kleine Zucchini
- Gartenkräutermischung (frisch oder TK)
- 2 EL Quark
- 1 EL Crème fraîche
- 2 EL geriebener Käse

Gemüse in kleine Würfel schneiden, Crème fraîche, Käse und Kräuter dazu mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

### Dinkel-Aufstrich

100 g ganzer Dinkel  
1 kleine Karotte  
½ Zwiebel  
1 EL gehackte Petersilie  
150 g Schmand

Den Dinkel in etwas Gemüsebrühe weich kochen, abkühlen lassen. Die Karotte waschen, schälen, raspeln, die Zwiebel fein schneiden. Karotte, Zwiebel und Petersilie in etwas Butter dünsten, auskühlen lassen.  
Den Schmand zu den übrigen Zutaten geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kräuter - Knoblauch - Aufstrich

200g Magerquark  
1 Becher Schmand  
2 Knoblauchzehen  
1 TL gehackte Petersilie  
1 TL geschnittener Schnittlauch

Knoblauchzehen schälen, waschen und durch eine Presse drücken. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Falls die Masse etwas zu fest ist, etwas Milch oder Kaffeesahne zugeben.