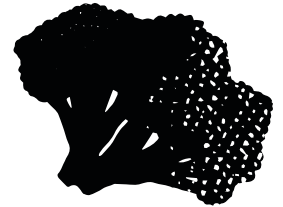




**BUNDjugend**

LANDESVERBAND HESSEN



# Vegane Aufstriche

Zum Selbermachen

Rezeptsammlung der BUNDjugend Hessen

Kichererbsen-Petersilie-Oliven-Aufstrich

Tomaten-„Butter“

Rote Linsen-Paste

Hummus

Veganes Mett

Zucchini-Aufstrich

Schoko-Aufstrich



# Kichererbsen-Petersilie-Oliven-Aufstrich

## Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Petersilienblätter
- 1 EL Tahin (Sesammus)
- 2 EL Zitronensaft
- 8 EL Olivenöl
- 2-3 Stiele Minze
- 50 g grüne Oliven (entsteint)
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen (evtl. mit den Fingern aus den weißen Häutchen drücken) und mithilfe eines Mixers oder Pürierstabs grob zerkleinern
2. Den Knoblauch schälen, grob hacken und mit den Petersilienblättern dazugeben
3. Tahin, Zitronensaft, Öl und 2 EL Wasser dazugeben und cremig pürieren
4. Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden
5. Die Oliven in Scheiben schneiden und mit der Minze zur Kichererbsencreme geben
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

Quelle: Zunner, Marianne : 1 Brot- 50 Aufstriche. Das Beste kommt obendrauf; GU Verlag.

# Tomaten-, „Butter“

## Zutaten:

100g Margarine

200g Tomatenmark

1 mittelgroße Zwiebel

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Paprikapulver (edelsüß)

Kräuter der Provence

Oregano

Basilikum

## Zubereitung:

1. Margarine und Tomatenmark vermischen
2. Zwiebeln klein schneiden, in der Pfanne mit etwas Öl andünsten und zur Tomatenbutter geben
3. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Kräuter der Provence, Oregano und Basilikum würzen

# Rote Linsen-Paste

## Zutaten:

100 g rote Linsen  
1 TL Bohnenkraut  
1 EL Hefeflocken  
2 EL Tomatenmark  
¼ TL Basilikum  
¼ TL Oregano  
½ TL Majoran  
Salz

Chilipfeffer (oder schwarzer Pfeffer)

## Zubereitung:

1. Linsen weich kochen und mit einer Gabel zu Brei zerdrücken
2. Bohnenkraut, Hefeflocken und Tomatenmark nach und nach untermischen
3. Mit Basilikum, Oregano und Majoran würzen
4. Mit viel Pfeffer und Salz abschmecken

Als Brotaufstrich oder Beilage verwendbar.

Schmeckt auch lecker als Pizzabelag!

# HUMMUS

## Zutaten:

250 g Kichererbsen (aus dem Glas)

3 Knoblauchzehen

½ Zitrone

Olivenöl

Salz

Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen
2. Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gründlich vermatschen oder mit einem Mixer grob pürieren
3. Den Knoblauch pressen und in die Schüssel geben
4. Olivenöl unterrühren, bis der Hummus cremig wird
5. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen
6. Einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, evtl. noch einmal nachwürzen

Hummus schmeckt nicht nur als Brotaufstrich sondern auch als Dipp zu frischem Gemüse!

# Veganes Mett

## Zutaten:

100g Reiswaffeln  
2 rote Zwiebeln (klein)  
Tomatenmark  
Paprikapulver  
1-2 EL Pflanzenöl  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

1. Reiswaffeln in kleine Stückchen brechen, mit 200 Millilitern Wasser übergießen und ein bis zwei Minuten ziehen lassen. Nach Bedarf noch Wasser hinzugießen, wenn die Konsistenz nicht weich genug ist
2. Zwiebeln fein hacken
3. Zwiebeln, Tomatenmark, Paprikapulver und Öl zur Reiswaffelmischung geben und gut verrühren
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen

# Zucchini-Aufstrich

## Zutaten:

1 große Zucchini

200g Cashewkerne

1 kleine Zwiebel

Salz

Pfeffer

Olivenöl zum Anbraten

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Zucchini klein schneiden und anbraten
2. Cashewkerne klein hacken
3. Zwiebeln, Zucchini und Cashewkerne pürieren
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

# Schoko-Aufstrich

## Zutaten:

100 g Margarine

80 g Agavendicksaft

20g stark entölter Kakao

30g Kokosraspeln

Evtl. 150 g gemahlene Haselnüsse

Evtl. Erdnussbutter

## Zubereitung:

1. Margarine und Agavendicksaft im Topf erwärmen
2. Den Kakao und die Kokosraspeln dazu geben
3. Wer möchte kann noch gemahlene Haselnüsse und etwas Erdnussbutter unterrühren