

MARTINA KITTLER

Brotaufstriche selbst gemacht

Einfache Rezepte aufs Brot von herzhaft bis süß



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

SERVICE

Basis für Brotaufstriche



Nüsse und Samen

... wie Hasel- und Erdnüsse, Mandeln, Sesam, Kürbis- und Sonnenblumenkerne lassen sich solo zu feinen Musen pürieren, geben aber auch in Kombination mit anderen Zutaten süßen oder pikanten Brotaufstrichen Würze und Crunch. Ganze Nüsse und Kerne vorher in einer trockenen Pfanne rösten – das sorgt fürs besonders nussige Aroma.



Tofu

Der gepresste Sojabohnenquark ist ein Multitalent in der Aufstrich-Küche, denn er nimmt alle Wunscharomen auf. Naturtofu lässt sich zur streichfesten Paste pürieren. Der sehr weiche Seidentofu wird oft mit Johannisbrotkernmehl gebunden.



Quark und Käse

Milchprodukte wie Magerquark, Frischkäse, Ricotta und Mascarpone sorgen für besonders cremige Aufstriche, Gorgonzola und Feta geben außerdem herzhaft Würze. Damit Quarkmassen nicht zu weich werden, den Quark vorher in einem Küchentuch auspressen oder auf einem Küchensieb ca. 30 Min. abtropfen lassen.



Gemüse

Bunt und gesund: Auberginen, Brokkoli, Erbsen, Kürbis, Möhren, Paprika und Rote Bete werden vorher gekocht oder gebacken und für die festere Konsistenz am besten mit stärkehaltigen Zutaten kombiniert: gekochten Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Maronen, aber auch Hülsenfrüchten, Couscous, Polenta und Weißbrot. In Frischkäse-Aufstrichen sorgen roh geraspelte oder klein gewürfelte Gemüse wie Möhren und Radieschen für Frische und knackigen Biss.



Hülsenfrüchte

Ihre Zubereitung ist zwar etwas zeitaufwendig, aber dafür liefern sie eine enorm wandelbare Basis für würzige Aufstriche. Getrocknete Kichererbsen, weiße und rote Bohnen müssen vor dem Kochen 6-12 Stunden einweichen. Dann garen sie zwar kürzer, aber immer noch lange: je nach Sorte 45 Minuten bis 2 Stunden. Bei Linsen entfällt das Einweichen. Für alle, die es noch eiliger haben, sind Hülsenfrüchte aus der Dose eine gute Alternative.



Fleisch und Fisch

Wer es gerne herzhaft mag, ist mit selbst gemachten Fleisch- und Wurstpasten gut beraten. Lyoner, Schinken und gegarte Hähnchenbrust lassen sich in feinen Streifen zu Aufstrichen mischen, und geduldig gegartes Schweinefleisch bereichert als Rillettes die Brotzeitpalette. Wichtig: Tatar und Mett wegen der Gefahr von Salmonellenbildung immer am Tag des Einkaufs verarbeiten und bald essen. Das gilt auch für rohes Fischtatar. Verwenden Sie außerdem Lachs oder Thunfisch immer in Sushi-Qualität! Räucherfische wie Makrele und Forelle sowie Thunfisch aus der Dose lassen sich mühelos zu würzigen Aufstrichen pürieren.



Früchte

... bringen Farbe und Abwechslung auf den Frühstückstisch. Frisch oder/und getrocknet eignen sie sich ideal für kalt gerührte Obstaufstriche, die im Nullkommanichts fertig sind. Auch in Verbindung mit Quark, Frischkäse, Ricotta und Mascarpone entfalten Bananen, Beeren und andere Früchte ihr süßes Aufstrich-Talent.

Kleine Brotkunde



Passender Typ für vollen Genuss

Mit dem perfekten Brotpartner läuft der selbst gemachte Aufstrich zu aromatischer Hochform auf. Diese Brotsorten stehen für Traumpartnerschaften zur Verfügung.

Die Milden: Langweilig? Wohl kaum: Das Weizenbrotuniversum bietet eine riesige Vielfalt. Französisches Baguette in der typischen Stangenform punktet mit viel krosser Kruste und großporigem Inneren. Es

wird gerne mit kräftigen Käse-, Wurst- und Gemüsepasten kombiniert. Bei dem italienischen Weißbrot Ciabatta sorgt Olivenöl im Teig für eine dünne, weiche Kruste. Es ist ein Muss zu mediterranen Aufstrichen und ideal, um es scheinchenweise für Bruschetta zu rösten. Orientalisch gewürzte Brotaufstriche finden ihre perfekte Unterlage in dem häufig mit Sesam bestreuten Fladenbrot mit seiner weichen Krume. Als Klassiker auf dem heimischen Frühstückstisch passt das leichte Weißbrot vor allem zu süßen Aufstrichen. Wer es zum nussigen oder fruchtigen Obendrauf gerne knusprig mag, greift zum Toastbrot, das sich besonders zum Rösten eignet. Ungetoastet schmeckt es mit cremig-pikanten Füllungen als Sandwich. Gemeinsam ist allen Weizenbroten, dass sie frisch am besten schmecken.

Die Herzhaften: Bei diesen Broten sorgen oft Roggenmehl und Sauerteig für den würzigen Geschmack. Bei Mischbrot spricht man je nach überwiegendem Getreideanteil von Weizen- oder Roggenmischbrot. Roggen macht den Teig aromatisch, Weizen mild. Mischbrot ist die ideale Brotzeit- und Abendbrotbasis für Brotaufstriche mit Fleisch, Quark und Käse. Krustenbrot verdankt seinen Namen der knusprigen, dunklen Kruste, die sich durch das Backen im Stein- oder Holzofen bildet. Meist handelt es sich um Roggenmischbrot mit Sauerteig. Sein herzhafter Geschmack passt zu Käse-, Wurst- und vegetarischen Brotaufstrichen. Vollkornbrot besteht zu mindestens 90 % aus Vollkornschrot oder -mehl, das kräftiger schmeckt als ausgemahlenes Mehl. Vollkornbrot eignet sich für herzhaftere Brotaufstriche mit Wurst, Schinken und Ziegenkäse, ist aber auch mit Würzbuttermilch und Fruchtaufstrichen ein Genuss.

Die Speziellen: Knäckebrot aus Skandinavien gibt es in verschiedenen Varianten, z. B. mit Weizen- oder Roggenmehl oder mit Sesam bestreut. Seine knusprige

Würze passt besonders zu saftigen Quark- und Käseaufstrichen. Pumpnickel ist eine westfälische Spezialität aus mindestens 90 % Roggenvollkornschrot, das langsam in Dampfkammern gebacken wird. Das Ergebnis ist ein kompaktes, fast schwarzes Brot mit süßlich-malzigem Aroma, das hervorragend zu Aufstrichen mit Schinken, Fisch und Käse schmeckt. Daneben bieten die Bäcker jede Menge Spezialbrote an: Misch- oder Vollkornbrote mit Nüssen, Ölsaaten wie Leinsamen und Sesam, Sprossen, geraspelten Möhren und sogar Kartoffeln. Auch Soja und spezielle Getreidesorten wie Dinkel, Amaranth und Buchweizen finden Verwendung. Ob mild-aromatisch, nussig oder kräftig – viele der »Spezialisten« harmonieren mit vegetarischen und veganen Aufstrichen.

Hygiene und Aufbewahrung



So halten Brotaufstriche möglichst lange

1 | Alles sauber!

Penible Sauberkeit und Sorgfalt sind das A und O bei der Zubereitung von hausgemachten Aufstrichen, damit sie nicht nur am Tag der Herstellung, sondern auch noch ein, zwei oder mehr Tage später gut schmecken. Indem Sie so hygienisch wie möglich arbeiten, können Sie verhindern, dass sich schädliche Keime und Schimmel rasch ausbreiten und der Aufstrich vorzeitig verdirbt. Das fängt schon bei der Auswahl der Zutaten an. Fleisch, Wurst und Fisch müssen

superfrisch sein. Verwenden Sie nur Obst und Gemüse, das vollreif und makellos ist: gut waschen, trocken tupfen und gründlich putzen und verlesen. Auch Messer, Schüsseln, Schneidebretter und andere Küchenutensilien müssen picobello sauber sein – evtl. zwischendurch mehrmals unter heißem Wasser abspülen.

2 | Rein ins Glas!

Füllen Sie den fertigen Aufstrich möglichst sofort ab. Praktisch sind saubere Schraubgläser oder Kunststoffdosen mit fest schließendem Deckel. Spülen Sie die Behältnisse vorher mit heißem Wasser gründlich aus und achten Sie darauf, dass sie hitzebeständig sind, wenn Sie einen heißen Aufstrich einfüllen.

3 | Kühl aufbewahren!

Alle Aufstriche sollten möglichst rasch nach der Herstellung im Kühlschrank landen. Wie lange Sie einen Aufstrich gekühlt ungefähr aufbewahren können, steht bei den Rezepten. Die Zeitspanne variiert dabei zwischen einem Tag und mehreren Wochen. Vergessen Sie nicht, die gefüllten Gläser und Dosen zu beschriften. Ein Etikett, auf dem Inhalt und Herstellungsdatum vermerkt sind, verschafft Überblick.

4 | Angebrochenes rasch verbrauchen!

Entnehmen Sie einzelne Portionen aus Glas oder Dose immer mit einem sauberen Löffel und stellen Sie den Aufstrich möglichst bald wieder in den Kühlschrank. Damit angebrochene Gläser mit Nuss-, Oliven- oder pestoartigen Pasten im Kühlschrank nicht verderben: die Oberfläche glatt streichen und eine dünne Schicht Öl aufgießen. Das schützt den Inhalt vor dem Verderb durch Sauerstoff. Riecht ein Aufstrich unangenehm, oder ist er gar verschimmelt – weg damit!

5 | Ab ins Eis!

Haben Sie von einem Aufstrich etwas übrig? Dann frieren Sie die Reste ein. Das geht problemlos bei Pasten aus gekochten Hülsenfrüchten und Gemüse, z. B. mit Linsen, Kürbis und Kichererbsen. Diese können ohne Qualitätsverlust 6–8 Wochen in der Gefriertruhe lagern. Bei Bedarf schonend über Nacht im Kühlschrank auftauen und vor dem Servieren noch einmal durchrühren. Bei Pasten mit Milchprodukten und Tofu klappt das Einfrieren nicht: Sie werden wässrig. Auch Aufstriche aus frischem Gemüse oder Obst wie Avocado und Beeren sind für die Aufbewahrung im Eis nicht geeignet, weil sie dabei an Aroma verlieren. Mischen Sie deshalb auch frisch gehackte Kräuter erst vor dem Servieren unter einen aufgetauten Aufstrich.

Grundrezept Würzbutter



Kräuterbutter-Rolle

feiner Klassiker auf Vorrat

Zubereitung: ca. 20 Min.

Kühlzeit: ca. 1 Std.

Haltbarkeit: gekühlt ca. 2 Wochen

Pro Portion: ca. 152 kcal

Für 10 Portionen (ca. 200 g)

200 g weiche Butter

1 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Estragon, Petersilie, Schnittlauch, Thymian)

Außerdem

Pergamentpapier



1 Die Butter in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, bis sie glatt, aber nicht schaumig ist. Die Buttermasse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.



2 Die Kräuter abbrausen, abschütteln und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter zur Butter geben und mit einer Gabel gründlich untermischen.



3 Ein ca. 30 × 20 cm großes Stück Pergamentpapier zurechtschneiden. Die Buttermischung in einem Streifen daraufgeben und mithilfe des Papiers zu einer Rolle formen. Die Enden wie bei einem Bonbon fest zusammendrehen und die Rolle 1 Std. im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Vor dem Servieren die Butter aus dem Papier wickeln und in ca. ½ cm breite Scheiben schneiden. Die Kräuterbutter schmeckt auf kräftigem Roggen- oder Mischbrot, aber auch auf Weißbrot oder Toast. Übrige Butter im Kühlschrank aufbewahren oder fest in Alufolie gewickelt einfrieren.

Clever variieren

Je nach gewünschter Geschmacksrichtung können Sie statt der gehackten Kräuter auch 2 EL Püree oder Paste unter die Butter rühren, z. B. **Tomatenmark, Ajvar, Pesto, Senf, Oliven-Tapenade, Sesamtahin, Meerrettich** (aus dem Glas) oder **Wasabi** (aus der Tube). Wer es pikanter mag, mischt noch **1-2 TL Schalotte, Knoblauch** oder **Chilischote** unter, jeweils winzig klein gewürfelt. Auch **2 TL fein gehackte Kapern** verfeinern die Mischung. Weitere Rezepte für Würzbutters finden Sie auf [≥/≥](#).

Clever servieren

Statt als Brotaufstrich schmeckt die Kräuterbutter auch zu **Pellkartoffeln** oder als **Topping** auf gebratenen Steaks oder Fischfilets. Ebenfalls fein: Zartes Gemüse wie Möhren, Zuckerschoten und Kohlrabi darin dünsten. Oder die Buttermischung mit 5 Scheiben fein gemahlenem **Toastbrot** zu einer Paste vermischen, wie beschrieben zur Rolle formen, einwickeln und kühlen. Dann in Scheiben schneiden und vor dem Backen auf Fleisch, Fisch oder Gemüsegratins verteilen – gibt eine goldbraune, aromatische **Kruste** !

Brot und Aufstriche de luxe



Tomaten-Baguette

ideal für Party und Büfett

Für 8 Portionen den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. **1 Baguette** (ca. 500 g) im Abstand von ca. 2 cm scheibenweise ein-, aber nicht durchschneiden. **Tomaten-Rosmarin-Butter** (siehe Rezept [≥](#)) zubereiten und großzügig in den Broteinschnitten verteilen. Das Brot fest in Alufolie wickeln und auf dem Rost im heißen Ofen (Mitte) 7-10 Min. backen.

Clever tauschen

Statt Tomaten-Rosmarin-Butter schmecken auch **Schalotten-Senf** - oder **Kräuter-Limetten-Butter** (siehe

\geq/\geq).



Guacamole-Wraps

mexikanische Rollen

Für 4 Portionen **1 Zwiebel** schälen, fein würfeln und in **2 EL Olivenöl** in 2-3 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. **400 g Rinderhack** zugeben und bei starker Hitze krümelig braten. **200 g passierte Tomaten** (Dose) zufügen, offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. einkochen lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Tabasco** kräftig würzen. Die **Guacamole** (siehe Rezept [>](#)) zubereiten. **8 Tortillafladen** in einer Pfanne ohne Fett 15 Sek. pro Seite erwärmen. Mit der Guacamole bestreichen, das Hackfleisch darauf verteilen und mit **50 g grob geraspelttem Cheddar** bestreuen. Die Tortillas einrollen.



Krebsfleisch-Tramezzini

edler Snack

Für 4 Portionen 4 Blätter Kopf- oder Friséesalat waschen, putzen und gut trocken tupfen. **8 Scheiben Sandwichbrot** entrinden. **1 Tomate** waschen, abtrocknen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Die **Flusskrebsscreme mit Erbsen** (siehe Rezept [≥](#)) wie beschrieben zubereiten. 4 Scheiben Brot mit je 1 Salatblatt belegen.

Tomatenscheiben darauf verteilen und mit der Krebs-Mischung bedecken. Übrige Brotscheiben darauflegen, die Sandwiches mit einem scharfen Messer diagonal durchschneiden. Zum Mitnehmen je zwei Brotdreiecke fest in Frischhaltefolie einpacken.