

CHARLY TILL

DIE BESTEN
AUFSTRICHE
SELBST GEMACHT

75 HERZHAFFE UND SÜSSE REZEPTE

Vorwort

Mal ganz ehrlich: Gibt es etwas Besseres als eine Stulle für den Hunger zwischendurch? Und die am besten mit einem von unseren selbst gemischten Aufstrichen! Egal ob mit Käse, vegetarisch, mit Fleisch, Wurst, Fisch oder ausgefallen für Schleckermäuler – eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind schnell gemacht, preiswert und schmecken supergut.

Lassen Sie die Supermarktregale mit den ewig gleichen eintönigen Brotaufstrichen in der Minipackung mit vielen Zusatzstoffen links liegen! Fernsehabend mit Fertigpizza oder Lieferservice – vergessen Sie das! Besser, Sie mischen sich schnell etwas Leckeres zusammen. Ab in eine Schüssel, und schon haben Sie etwas Köstliches zum Dippen – vielleicht noch selbst gebackenes Brot dazu, fertig! Ein Grillabend mit Freunden? Was passt da besser als ein paar Aufstriche, die schmecken auch als Dip zum Fleisch. Sonntagmorgenfrühstück mit dem Partner? Mit einer feinen Karamellcreme beginnt der Tag gleich noch mal schöner.

Und als Krönung das »Untendrunter«: duftendes, frisches, selbst gebackenes Brot ohne künstliche Zutaten und Geschmacksverstärker – einfach herrlich! Und eines ist sicher: Wer sein Brot einmal selbst gebacken hat, wird nur mehr schwer davon abzubringen sein. Variationen dafür gibt es viele – einfach ein paar Gewürze dazugeben, die Form verändern, unterschiedliche Mehle verwenden ...

Jetzt aber los: Ran an die Aufstriche!

Ihr
Charly Till

BASICS



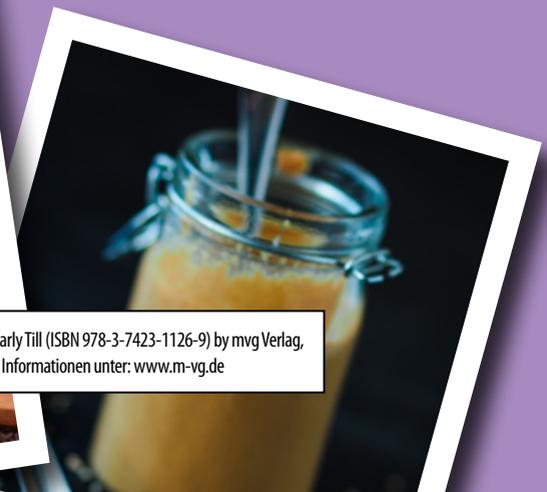
Viele Aufstriche sind vielseitig verwendbar, nicht nur einfach auf Brot: zu rohem oder gedünstem Gemüse, gegrilltem, gebratenem oder kaltem Fleisch und ebenso zu Krustentieren.

Am besten werden die Aufstriche im Kühlschrank in verschließbaren Dosen aufbewahrt. Sie halten sich dann 3–5 Tage, im Sommer eventuell auch etwas kürzer. Zum Einfüllen der Aufstriche ist ein Marmeladentrichter hilfreich. Der ist schön breit und die Masse gelangt ohne Kleckern dorthin, wo sie hinsoll.

Wird Knoblauch verwendet, sollten Sie Knollen aus Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien oder Ungarn kaufen, von chinesischem rate ich ab. Bekommt er schon grüne Triebe, ist er für die Pasten nicht mehr geeignet.

Auch Zwiebeln sollten immer frisch sein. Alte Zwiebeln, die bereits austreiben, schmecken nicht mehr wirklich gut und können Blähungen verursachen.

Für einige Aufstriche nehmen wir vorbereitete Basispasten. Sie sind ideal zum schnellen Würzen und einfach nur lecker – sogar »solo« auf dem Brot!



© 2019 des Titels »Die besten Aufstriche selbst gemacht« von Charly Till (ISBN 978-3-7423-1126-9) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Selbst gemachte Butter

Zutaten für 200 g

400 g Sahne, gekühlt
1 Prise Salz

1. Eine Rührschüssel (am besten aus Edelstahl) in kaltem Wasser kühlen.
2. Sahne und Salz in die Schüssel geben und mit einem Handmixgerät rühren, bis die Masse eindickt und sich Butter gebildet hat (mindestens 5 Minuten).
3. Buttermilch abschütten, kalt stellen und bald genießen, schmeckt sehr lecker.
4. Mit einem Spatel die Butter in doppelt gelegtes Butterbrotpapier streichen. Über der Spüle zusammenkneten, überschüssiges Wasser wird somit ausgepresst.
5. Butter zu einer Rolle formen und kalt stellen. Am besten bald verbrauchen (wird eh nicht alt, wenn Sie sie erst einmal probiert haben).



Für Kräuterbutter ganz einfach noch gehackte frische Kräuter mit dem Spatel in die Butter rühren, Masse auf Klarsichtfolie geben, einrollen, zu einer Wurst formen und dann in den Kühlschrank stellen.

© 2019 des Titels »Die besten Aufstriche selbst gemacht« von Charly Till (ISBN 978-3-7423-1126-9) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Tahini-Sesampaste

Zutaten für 300 g

250 g Sesam
80 ml Sesamöl
½ TL Salz

1. Sesam 3–5 Minuten in einer Pfanne ohne Fett bei etwa 160 °C rösten, mit einem Kochlöffel rühren, bis die Sesamkörner dunkler werden und zu duften beginnen. Vorsicht, die Körner springen in der Pfanne umher!
2. Den gerösteten Sesam abkühlen lassen, in einen Mixer umfüllen und fein hacken. Das Sesamöl zugeben, nochmals mixen, bis eine feine Paste entsteht.

3. Zur Konservierung das Salz dazugeben und untermischen. Das Ganze so lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (zwischendurch Masse mit einem Spatel nach unten schieben).

4. Paste in ein verschließbares Glas abfüllen, im Kühlschrank lagern und zeitnah verwenden.

5. Für eine längere Lagerung muss die Paste immer mit Sonnenblumenöl bedeckt sein.



Die Tahinipaste kommt z. B. bei der klassischen Hummuszubereitung zum Einsatz sowie beim Kochen von Currys und Eintöpfen, schmeckt aber auch pur als Dip oder auf Brot.

Knoblauchpaste

Zutaten für ca. 250 g

4 frische Knoblauchknollen
120 ml Sonnenblumenöl
½–1 TL Salz

1. Von den Knoblauchknollen oben und unten Stielansatz und Wurzel abschneiden, dann die einzelnen Knoblauchzehen abschälen.
2. Die geschälten Zehen in einen Mixer geben, Sonnenblumenöl und Salz zufügen und alles nicht zu fein pürieren.
3. Masse in einen Kochtopf umfüllen und gut 30 Minuten lang erhitzen, aber nicht köcheln lassen (etwa 80 °C), dabei immer wieder umrühren.
4. Paste in Schraubgläser füllen. Erst abgekühlt verschließen, damit sich kein Schwitzwasser bildet.
5. Haltbarkeit: im Kühlschrank 2–3 Monate. Die Knoblauchhäcksel müssen immer mit Öl bedeckt sein, bei Bedarf etwas nachfüllen!

Die leckere Knoblauchpaste kann für viele Aufstriche eingesetzt werden, und man spart so viel Zeit, weil man nicht mehr eigens Knoblauchzehen schälen muss. Da Olivenöl beim Kochen grünlich wird und dann bitter schmeckt, verwende ich lieber Sonnenblumen- oder Erdhussöl.

Chilipaste

Zutaten für ca. 200 g

75 g Chilimischung (frische Chilis)
150 ml Sonnenblumenöl
1 TL Salz

1. Chilis putzen, waschen und Kerne entfernen (wer es nicht extrem scharf haben will). Eventuell Handschuhe als Schutz verwenden!
2. Die Chilis dann in einen Mixer geben und fein hacken. Mit dem Öl und dem Salz vermischen und etwa 40 Minuten in einem Kochtopf bei 80 °C garen. Nicht kochen lassen und oft umrühren. Die Paste in kleine Gläser abfüllen, aber erst abgekühlt verschließen. Kühl gelagert hält sich die Paste mehrere Monate.

Chilipaste kann überall dort eingesetzt werden, wo auch Knoblauchpaste verwendet wird. Allerdings nur, wenn man es scharf mag.

VEGETARISCH UND VEGAN



© 2019 des Titels »Die besten Aufstriche selbst gemacht« von Charly Till (ISBN 978-3-7423-1126-9) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Kokos-Minze-Ingwer-Paste

Zutaten für 250 g

1 kleiner Bund frische Minze
10 g frischer Ingwer
1 EL Limettensaft
200 g Kokosflocken
400 ml Kokosmilch
1 TL brauner Zucker
¼ TL Chilipulver

1. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, klein schneiden und in einen Mixer geben.
2. Ingwer schälen, in Stücke schneiden. Mit dem Limettensaft ebenfalls in den Mixer geben, alles kurz fein pürieren. Kokosflocken, Kokosmilch, Zucker und Chilipulver zugeben und nochmals mixen.
3. Paste in verschließbare Gläser abfüllen.



Cashewfrischkäse

Zutaten für 350 g

250 g Cashewkerne
100 g Banane
150 ml Kokosmilch
2 TL Zitronensaft

1. Cashewkerne in einem Mixer hacken.
2. Banane schälen, in Stücke schneiden.
3. Banane, Kokosmilch und Zitronensaft zu den Cashewkernen geben und alles so lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Paste in verschließbare Gläser abfüllen.



Rote-Bete-Hummus

Zutaten für 200 g

1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht 220 g)
 100 g gekochte Rote Bete
 10 g frischer Ingwer
 1 EL Tahini-Sesampaste (siehe Seite 11)
 1 EL Zitronensaft
 1 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 12)
 ¼ TL Kreuzkümmel
 1 Prise Chilipulver
 ½ TL Salz
 ¼ TL Pfeffer
 1 EL Zucker
 1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
 1 TL Sesam
 Evtl. frische Kräuter zum Bestreuen

Variante:

1 EL Korianderblätter mit den anderen Zutaten hacken

1. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und dann in einen Mixer geben.
2. Rote Bete klein würfeln, ebenfalls in den Mixer füllen.
3. Ingwer schälen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten (abgesehen von Öl und Sesam) zugeben und alles fein pürieren. Masse mit einem Spatel nach unten schieben und Vorgang wiederholen.
4. Paste in verschließbare Gläser abfüllen.
5. Vor dem Servieren etwas Öl, frische Kräuter und Sesamsamen über die Paste geben.



Die Creme passt besonders gut zu hellen Brotsorten, Sesamstangen und Fladenbrot.

Im Kühlschrank ist sie 3–4 Tage haltbar. Wird sie am Vortag zubereitet und kann etwas durchziehen, schmeckt sie noch besser.

© 2019 des Titels »Die besten Aufstriche selbst gemacht« von Charly Till (ISBN 978-3-7423-1126-9) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Paprika-Parmesan-Tomaten-Creme

Zutaten für 500 g

200 g Parmesan
200 g rote Paprika
125 g getrocknete Tomaten
50 ml Aceto Balsamico
4 EL Knoblauchpaste
(siehe Seite 12) oder 3 EL
Chilipaste (siehe Seite 12)
50 ml Olivenöl
1 TL Honig
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer

1. Den Parmesan fein reiben (oder in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Mixer mahlen). Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden.
2. Paprika und die restlichen Zutaten mit dem Parmesan in einem Mixer fein pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Paste in verschließbare Gläser abfüllen.

Schmeckt besonders auf
Weißbrot sehr fein.

Im Kühlschrank aufbe-
wahrt hält die Paste
bis zu 1 Woche.

Nach einem Tag
schmeckt die Creme
noch besser.



Pastinako

Zutaten für 500 g

75 g Sonnenblumenkerne
 30 ml Sonnenblumenöl
 400 g Pastinaken
 100 g Paprika
 100 g Zwiebel
 1 EL Knoblauchpaste
 (siehe Seite 12)
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Zitronensaft
 ½ TL Salz
 1 TL Pfeffer

1. Sonnenblumenkerne mit dem Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und kurz unter Rühren anrösten, bis sie Farbe annehmen. Auskühlen lassen, dann im Mixer fein mahlen.
2. Pastinaken waschen, schälen, in Stücke schneiden.
3. Paprika putzen und waschen. Zwiebeln schälen und beides grob in Stücke schneiden.
4. Vorbereitetes Gemüse mit der Knoblauchpaste, dem Tomatenmark, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und alles pürieren. Danach Masse in einem kleinen Kochtopf etwa 10 Minuten unter Rühren bei mittlerer Temperatur köcheln.
5. Creme in verschließbare Gläser abfüllen und abgekühlt servieren.

Die Paste schmeckt auch gut mit etwas Chili- oder Paprikapulver, Thymian, Smoked Curry oder Curry verfeinert. Wer es schärfer mag, gibt etwas von der Chilipaste (siehe Seite 12) dazu.



Auberginen-Creme

Zutaten für 500 g

2 Auberginen
4 Knoblauchzehen
125 g getrocknete Tomaten
1 EL Knoblauchpaste
(siehe Seite 12)
200 g Schafskäse
150 g griechischer Joghurt
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Thymian
½ TL Kräutersalz
¼ TL Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Auberginen putzen, waschen, halbieren und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
3. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Knoblauchscheiben darauf verteilen. Die Auberginenhälften mit der Schnittseite nach unten auf den Knoblauch legen. Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und Auberginen in 45 Minuten weich garen.
4. Die getrockneten Tomaten und die Knoblauchpaste im Mixer fein pürieren. Die Auberginen aus dem Backofen nehmen und etwas auskühlen lassen. Mit einem Esslöffel dann das Auberginenfleisch aus der Schale kratzen und in den Mixer geben.
5. Schafskäse würfeln und mit den restlichen Zutaten zufügen, dann alles cremig mixen.
6. Paste in verschließbare Gläser abfüllen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde lang durchziehen lassen. Hält sich mehrere Tage.



Bruschetta

Zutaten für 400 g

35 g Parmesan
 2 Zwiebeln
 1 EL Knoblauchpaste
 (siehe Seite 12)
 500 g aromatische Tomaten
 20 Blätter Basilikum
 30 ml Olivenöl
 ½ TL Salz
 1 Prise Pfeffer
 4 entsteinte Oliven

1. Parmesan reiben und in einer Schüssel beiseitestellen.
2. Zwiebeln schälen, vierteln und mit der Knoblauchpaste in einen Mixer geben, hacken, bis sie relativ fein, aber nicht zu stark püriert sind.
3. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und Kerne mit einem Löffel herausheben. Fruchtfleisch in den Mixer geben.
4. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Hälfte mit einer Schere klein schneiden und zufügen.
5. Olivenöl, geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer zugeben, alles nochmals fein mixen. Oliven in Scheiben schneiden und mit einem Spatel unterrühren.
6. Tomatengemisch auf geröstete Brotscheiben geben und mit dem restlichen Basilikum garniert sofort verzehren oder in ein Schraubglas abfüllen und in den Kühlschrank stellen. Nicht länger als 2 Tage aufbewahren.



Wenn der Tomatenbelag noch zu viel Flüssigkeit enthält, diese vorsichtig (evtl. durch ein Sieb) abgießen. Erst dann abfüllen oder für die Bruschetta auf geröstetes Brot geben.

Schmeckt besonders gut in Kombination mit Guacamole (siehe Seite 23).

Famoser Gemüseaufstrich

.....

Zutaten für 400 g

60 g gemischte Kerne
150 g Zwiebeln
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Tomatenmark
230 g Möhren und Erbsen im Glas
3–4 Stängel Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 Prise Chilipulver
¼ TL Salz

1. Die gemischten Kerne in einer Pfanne ohne Fett kurz unter Rühren anrösten und dann abkühlen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen, vierteln und fein hacken. Mit dem Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf kurz andünsten.
3. Die gerösteten Kerne und das Tomatenmark dazugeben und alles etwa 5 Minuten lang bei kräftiger Hitze unter Rühren anbraten. Das Möhren-Erbsen-Gemüse durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einen Mixer schütten.
4. Petersilie waschen, trockenschütteln, mit einer Schere klein schneiden und mit den restlichen Zutaten zugeben. Alles cremig mixen.
5. Aufstrich in verschließbare Gläser abfüllen.



© 2019 des Titels »Die besten Aufstriche selbst gemacht« von Charly Till (ISBN 978-3-7423-1126-9) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vegetarische Leberwurst

Zutaten für ca. 500 g

100 g Grünkern
150 g Zwiebeln
1 EL Knoblauchpaste
(siehe Seite 12)
200 g weiche Butter
1 TL Räuchersalz
1 TL getrockneter Majoran
½ TL getrockneter Thymian
1 TL Gemüsebrühpulver, hefefrei
½ Würfel Frischhefe, 21 g
½ TL Pfeffer
20 ml Zitronensaft
200 ml Wasser

Vegane Variante:

Butter gegen 150 g Kokosfett oder
Bio-Kokosöl austauschen

1. Den Grünkern in einen Mixer geben und fein hacken, dann in eine Schüssel umfüllen.
2. Zwiebeln schälen, vierteln und mit der Knoblauchpaste in den Mixer geben und kurz hacken.
3. Zusammen mit der Hälfte der Butter in einem Kochtopf etwa 10 Minuten garen.
4. Den gemahlene Grünkern, Räuchersalz, Majoran, Thymian, Gemüsebrühpulver, Hefe, Pfeffer, Zitronensaft und Wasser zugeben. Unter Rühren 5 Minuten weiterkochen.
5. Topf vom Herd nehmen und die Masse 10 Minuten lang quellen lassen.
6. Die restliche Butter in kleinen Stücken zugeben und gründlich unterrühren.
7. Den Aufstrich in verschließbare sterilisierte Gläser abfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Aufstrich im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen.
Schmeckt besonders lecker zu unserem selbst gebackenen
Kastenweißbrot (siehe Seite 88).