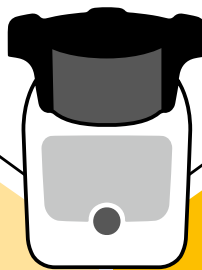


Charly Till

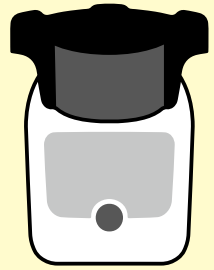
**AUFSTRICHE**  
**AUS DEM**  
*Monsieur Cuisine*

Die besten 75 Rezepte –  
herzhaft und süß



**riva**

Unabhängig  
recherchiert,  
nicht vom  
Hersteller  
beeinflusst



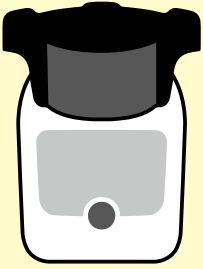
# Vorwort

Mal ganz ehrlich: Gibt es etwas Besseres als eine Stulle für den Hunger zwischendurch? Und die am besten mit einem von unseren selbst gemixten 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 Mini-packung mit vielen Zusatzstoffen links liegen. Fernsehabend mit Fertigpizza oder Lieferservice – vergessen Sie das. Besser, Sie stellen sich schnell an Ihren Monsieur Cuisine Connect und mischen sich etwas Leckeres zusammen. Ab in eine Schüssel, und schon haben Sie einen köstlichen Dip – 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! Ganz ehrlich, wer sein Brot einmal selbst gebacken hat, wird nur mehr schwer davon abzubringen sein. Und Variationen gibt es viele – einfach ein paar Gewürze dazugeben, die Form verändern, unterschiedliche Mehle verwenden ...

Jetzt aber los: Ran an den Mixer!

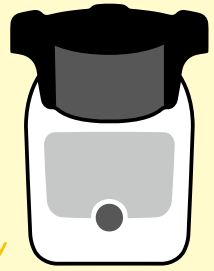
Ihr  
Charly Till



## Verwendete Abkürzungen

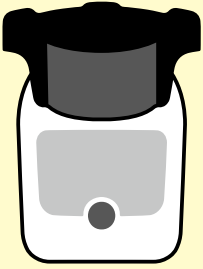
In den angegebenen Rezepten werden folgende Kürzel und Begriffe verwendet

MC	Monsieur Cuisine Connect (gemeint ist dabei der Mixbehälter)
MB	Messbecher (durchsichtiger Innendeckel zum Abdecken und Abmessen) Inhalt 1 MB = 100ml, ½MB = 50ml (gekennzeichnet mit einem Rand)
Mixbehälter	Koch- und Mixbehälter des Monsieur Cuisine Connect
Stufe ...	Rührstufe (Drehgeschwindigkeit)
Linkslauf	Schalter zum Umstellen von Zerkleinern (Mischen, Pürieren) auf Vermischen (Aufschlagen, Verrühren)
Spateln	Die Verwendung eines Küchenspatels, mit dem Zerkleinertes im Mixbehälter nach unten geschoben wird, wird der Einfachheit halber als »Spateln« bezeichnet



# Tipps für den Umgang mit dem Monsieur Cuisine

1. Allererstes Gebot: Mixbehälter und Deckel nach der Benutzung sofort auswaschen!
2. Die eingebaute Waage ist nicht immer ganz genau. Wenn die exakte Menge besonders wichtig ist (z. B. zum Abwiegen von Gewürzen oder für Backwaren) oder es um Mengen unter 5g geht, empfehle ich eine externe Digitalwaage.
3. Klebrige Teigreste oder fettige Speisereste entfernt man am einfachsten, indem man erst die Reste **10 Sek./Stufe 10/mit MB** herausschleudert. Wenn das noch nicht reicht, wiegt man 1000g Wasser ein und mixt **30 Sek./Stufe 10/mit MB**. Dann 4 Tropfen Spülmittel sowie 1l Wasser in den Mixbehälter füllen und diesen **4 Min./60°C/Stufe 5–6** rühren lassen. Wenn Schaum hochsteigt, auf Stufe 2 reduzieren. Meist ist der Mixbehälter dann auch schon sauber und muss nur nachgespült und getrocknet werden.
4. Kochzeiten können ebenso wie Rührzeiten variieren: Da wir mit Naturprodukten hantieren, haben diese zum Beispiel einen unterschiedlichen Wasser-, Zucker- oder Stärkegehalt. Also kann es durchaus vorkommen, dass Gerichte entweder ein wenig kürzer oder auch länger gekocht/gerührt werden müssen.
5. Den Messbecher immer in Reichweite legen, die Anschaffung eines zweiten ist nicht teuer und lohnt sich.
6. Wird Backpapier zum Auslegen von Formen (z. B. beim Schmalzfleischtopfle von Seite 44 und Eiweißbrot von Seite 92) verwendet, dann vorher anfeuchten, es lässt sich so besser in Form bringen.
7. Unliebsame Gerüche entfernen:
8. Besonders der Geruch von Knoblauch, Zwiebeln, Kohl und Fisch ist recht hartnäckig. Um ihn zu beseitigen, gibt man einen kräftigen Schuss Essigessenz mit 3 Tropfen Spülmittel und 700g Wasser in den Mixbehälter und lässt ihn **10 Min./80°C/Stufe 4/mit MB** laufen. Dann gründlich ausspülen.
9. Eine gute Methode zum Trocknen und zum Neutralisieren von Gerüchen:  $\frac{1}{3}$  Tasse Kaffeebohnen in den Mixbehälter geben und **1 Min./Stufe 10/mit MB** mahlen.



# Basics

Viele Aufstriche sind vielseitig verwendbar, nicht nur einfach auf Brot: zu rohem oder gedünstetem 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 evtl. auch etwas kürzer. Zum Einfüllen der Aufstriche ist ein Marmeladentrichter hilfreich. Der ist schön breit, und die Masse gelangt ohne Kleckern dorthin, wo sie hin soll.

Wird Knoblauch verwendet, sollten Sie Knollen aus Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien oder Ungarn solchen aus China vorziehen. Bekommt er schon grüne Triebe, ist er für die Pasten nicht mehr geeignet.

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

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

# Selbst gemachte Butter

## ZUTATEN FÜR 120G BUTTER, 200G BUTTERMILCH

400g Schlagsahne, gekühlt

1 Prise Salz

1 TL Zitronensaft

1. Mixbehälter mit kaltem Wasser kühlen. Rühraufsatz auf das Messer stecken.
2. Sahne, Salz und Zitronensaft in den Mixbehälter geben und erst **2 Min./Stufe 4/mit MB** rühren, spateln, dann **3 Min./Stufe 4/mit MB** mixen.
3. Buttermilch abschütten, kalt stellen und bald genießen, schmeckt sehr lecker.
4. Mit dem 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).



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

# Chilipaste

## ZUTATEN FÜR CA. 250 G

**80 g Chilimischung (frische Chilis)**

**150 g Sonnenblumenöl**

**1 TL Salz**

1. Chilis putzen, waschen und Kerne entfernen (wer es nicht extrem scharf haben will). Evtl. Handschuhe als Schutz verwenden.
2. Die Chilis dann in den Mixbehälter geben, **10 Sek./Stufe 5/mit MB** rühren, dann spateln, wiederholen.
3. Öl und Salz zugeben, **40 Min./80°C/Stufe 2/Linkslauf/ohne MB** erhitzen.
4. Paste in kleine Gläser füllen und kühl lagern. Hält sich mehrere Monate.

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

# Tahini-Sesampaste

## ZUTATEN FÜR 300 G

**250 g Sesam**

**80 g Sesamöl**

**½ TL Salz**

1. Sesamkörner 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, abgekühlten Sesam in den Mixbehälter umfüllen und **10 Sek./Stufe 7/ mit MB** hacken und spateln, **10 Sek./Stufe 7/mit MB** wiederholen.
3. Das Sesamöl zugeben, **10 Sek./Stufe 7/ohne MB** mischen.
4. Zur Konservierung das Salz dazugeben, **15 Sek./Stufe 7 /ohne MB** mischen bzw. so lange, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (zwischendurch alles mit dem Spatel nach unten schieben).
5. Paste in ein verschließbares Glas füllen, im Kühlschrank lagern und zeitnah verwenden.
6. Für eine längere Lagerung muss die Paste immer mit Sonnenblumenöl bedeckt sein.

**Tipp:** Die Tahini-Paste 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

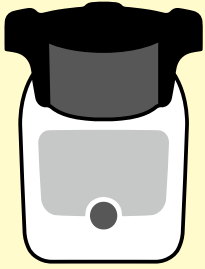
**4 frische Knoblauchknollen**

**120 g Sonnenblumenöl**

**½–1 TL Salz**

1. Den Rühraufsatz aufstecken.
2. Von den Knoblauchknollen oben und unten Stielansatz und Wurzel abschneiden, dann die einzelnen Knoblauchzehen in den Mixbehälter geben und **30 Sek./Stufe 4/mit MB** rühren.
3. Die Knoblauchzehen auf ein Holzbrett schütten und die schon abgelöste Knoblauchhaut ganz entfernen. Die Haut lässt sich nun gut abziehen.
4. Die geschälten Zehen in den Mixbehälter geben, Sonnenblumenöl und Salz dazugeben, **5 Sek./Stufe 5/mit MB** rühren und spateln, wiederholen.
5. Dann alles **40 Min./80°C/Stufe 1/ Linkslauf/ohne MB** erhitzen.
6. Paste in Schraubgläser füllen.
7. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Monate. Die Knoblauchhäcksel müssen immer mit Öl bedeckt sein, bei Bedarf etwas nachfüllen.

**Tipp:** 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 Erdnussöl. Nach der Zubereitung den Mixbehälter gründlich vom Knoblauchgeruch befreien: 1000g Wasser mit 10 Tropfen gutem Spülmittel 10 Min./Stufe 4/mit MB rühren. Mit klarem Wasser gut nachspülen, Vorgang evtl. wiederholen.



# Vegetarisch und vegan

## Kokos-Minze-Ingwer-Paste

### ZUTATEN FÜR 250 G

1 kleines Bund frische Minze

10 g Ingwer

1 EL Limettensaft

200 g Kokosflocken

400 ml Kokosmilch

1 TL brauner Zucker

¼ TL Chilipulver

1. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, grob zerschneiden und in den Mixbehälter geben.
2. Ingwer schälen, in Stücke schneiden. Mit dem Limettensaft in den Mixbehälter geben, alles **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken.
3. Kokosflocken, Kokosmilch, Zucker und Chilipulver zugeben und alles **15 Sek./Stufe 6/ mit MB** mixen.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser füllen.



# Paprika-Parmesan-Tomaten-Creme

## ZUTATEN FÜR 500 G

- 200 g Parmesan
- 200 g rote Paprikaschoten
- 125 g getrocknete Tomaten
- 50 g Aceto Balsamico
- 4 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 14) oder  
3 EL Chilipaste (siehe Seite 11)
- 50 g Olivenöl
- 1 TL Honig
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer



1. Den Parmesan in 2 cm große Würfel schneiden und in den Mixbehälter geben, **5 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken, spateln, dann **5 Sek./Stufe 7/mit MB** mahlen.
2. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden.
3. Paprika und die restlichen Zutaten zum Parmesan geben, **10 Sek./Stufe 6/mit MB** mixen, spateln, danach **10 Sek./Stufe 5/mit MB** rühren.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser füllen.

**Tipp:** Schmeckt besonders auf Weißbrot sehr fein. Im Kühlschrank aufbewahrt hält die Paste bis zu 1 Woche. Nach einem Tag schmeckt die Creme noch besser.

# Cashewfrischkäse

## ZUTATEN FÜR 350 G

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



1. Cashewkerne im Mixbehälter **5 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken.
2. Banane schälen, in Stücke schneiden.
3. Banane, Kokosmilch und Zitronensaft zu den Cashewkernen geben und alles **10 Sek./ Stufe 7/mit MB** mixen, nach Belieben spateln und Vorgang wiederholen.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser füllen.

## Pastinako

### ZUTATEN FÜR 500 G

- 75 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Sonnenblumenöl
- 400 g Pastinaken
- 100 g Paprikaschoten
- 100 g Zwiebel
- 1 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 14)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 1 TL Pfeffer

1. Sonnenblumenkerne und Sonnenblumenöl im Mixbehälter **9 Min./130°C/Stufe 1/ohne MB** rösten. Anschließend **10 Sek./Stufe 6/mit MB** mahlen.
2. Pastinaken waschen, schälen, in Stücke schneiden.
3. Paprika putzen und waschen. Zwiebel schälen und beides grob in Stücke schneiden.
4. Vorbereitetes Gemüse mit der Knoblauchpaste, dem Tomatenmark, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixbehälter geben und **10 Sek./Stufe 6/mit MB** mischen, spateln. Dann **9 Min./130°C/Stufe 1/mit MB** kochen.
5. Creme in verschließbare Dosen oder Gläser füllen und abgekühlt servieren.

**Tipp:** 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 11) dazu.



# Rote-Bete-Hummus

## ZUTATEN FÜR 250 G

1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht 220 g)

100 g gekochte Rote Bete

10 g Ingwer

1 EL Tahini-Sesampaste

(siehe Seite 12)

1 EL Zitronensaft

1 EL Knoblauchpaste

(siehe Seite 14)

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 den Mixbehälter geben.
2. Rote Bete klein würfeln, ebenfalls in den Mixbehälter füllen.
3. Ingwer schälen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten (abgesehen von Öl und Sesam) zugeben und alles **5 Sek./Stufe 8/mit MB** hacken. Spateln und Vorgang wiederholen.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser füllen.
5. Vor dem Servieren etwas Öl, frische Kräuter und Sesamsamen über die Paste streuen.

**Tipp:** 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.

# Auberginen-Creme

## ZUTATEN FÜR 500 G

- 2 Auberginen**
- 4 Knoblauchzehen**
- 125 g getrocknete Tomaten**
- 1 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 14)**
- 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 45 Minuten weich garen.
4. Die getrockneten Tomaten und die Knoblauchpaste in den Mixbehälter geben, **5 Sek./ Stufe 5/mit MB** hacken, spateln, Vorgang wiederholen.
5. Die Auberginen aus dem Backofen nehmen und etwas auskühlen lassen. Mit einem Esslöffel dann das Auberginenfleisch aus der Schale kratzen und in den Mixbehälter geben.
6. Schafskäse würfeln und mit den restlichen Zutaten in den Mixbehälter geben und **5 Sek./ Stufe 5/mit MB** cremig mixen.
7. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser füllen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde lang durchziehen lassen.



# Bruschetta

## ZUTATEN FÜR 400 G

- 50 g Parmesan
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 14)
- 500 g aromatische Tomaten
- 20 Blätter Basilikum
- 30 g Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 Oliven (ohne Stein)

1. Parmesan im Mixbehälter **5 Sek./Stufe 5/mit MB** mahlen, spateln, evtl. wiederholen, dann in eine Schüssel umfüllen.
2. Zwiebeln schälen, vierteln und mit der Knoblauchpaste in den Mixbehälter geben, **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken, spateln und Vorgang wiederholen.
3. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und Kerne mit einem Löffel herausheben. Fruchtfleisch in den Mixbehälter geben.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Hälfte mit einer Schere klein schneiden und dazugeben.
5. Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer zugeben, alles **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken. Oliven in Scheiben schneiden und mit dem Spatel unterrühren.
6. Tomatengemisch auf geröstete Brotscheiben geben und mit dem restlichen Basilikum garniert sofort verzehren oder in ein Schraubglas füllen und in den Kühlschrank stellen. Nicht länger als 2 Tage aufbewahren.

**Tipp:** 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).

