

# SIEBEN FÜR EINEN STREICH

Kidneybohnen-Paté

Nuss-Käse

Mutabbal –  
Damaszener Auberginencreme

Paprika-Hummus

Tomaten-Crunch

Eieei-Aufstrich

Klassisches Hummus

»Voilà: Sieben Köstlichkeiten für jede Gelegenheit. Ob zur gemütlichen Brotzeit (s. S. 140), als Sandwichfüllung für unterwegs, als Dip zu Rohkost und hausgemachtem Chapati-Brot (s. S. 143) oder als Zutat für Pasta & Co. – diese Aufstriche sind extrem vielseitig ... Mein Tipp: Lassen Sie sie vor dem Servieren 1 Stunde durchziehen, dann entfalten sie ihr volles Aroma.«



# KLASSISCHES HUMMUS

(fertig in 10 Minuten)

Für etwa 400 g:  
240 g **gegarnte Kichererbsen** (aus der Dose oder selbst gekocht, s. S. 144)  
1–2 **Knoblauchzehen**  
4 EL **Zitronensaft**  
70 g **Tahin** (Sesammus)  
3 EL **Olivenöl**  
1 **gestr. TL Jodsalz**  
**frische Petersilie** oder **Koriandergrün**  
(nach Belieben)

Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen. Die Kichererbsen mit **Knoblauch**, **Zitronensaft**, **Tahin**, 2 EL **Olivenöl** und **Jodsalz** im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen • Das Hummus in eine Schale füllen und sofort servieren oder mit Frischhaltefolie abgedeckt vorher im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen. Zum Servieren mit dem restlichen **Olivenöl** beträufeln und nach Belieben mit **Petersilie** bestreuen.

# PAPRIKA-HUMMUS

(fertig in 10 Minuten)

Für etwa 500 g:  
1 **Schalotte** oder **kleine Zwiebel**  
1 **Knoblauchzehe**  
200 g **ingelegte gegrillte Paprikaschoten**  
(aus dem Glas)  
240 g **gegarnte Kichererbsen** (aus der Dose oder selbst gekocht, s. S. 144)  
15 g **Edelhefeflocken**  
1 EL **edelsüßes Paprikapulver**  
1–2 EL **Zitronensaft**  
1 TL **milder Senf**  
½ TL **Jodsalz**

**Schalotte** und **Knoblauch** schälen und grob hacken. Die **Paprikaschoten** gut ausdrücken und etwas kleiner schneiden • Alles mit **Kichererbsen**, **Hefeflocken**, **Paprikapulver**, **Zitronensaft**, **Senf** und **Salz** im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen • Das Paprika-Hummus in eine Schale füllen und sofort servieren oder mit Frischhaltefolie abgedeckt vorher im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen.

# KIDNEYBOHNEN-PATÉ

(fertig in 20 Minuten)

Für etwa 450 g:  
100 g **Räuchertofu**  
1 **Zwiebel**  
1 **Knoblauchzehe**  
25 g **Kokosöl**  
240 g **gegarnte Kidneybohnen** (aus der Dose oder selbst gekocht, s. S. 144)  
2 TL **getrockneter Majoran**  
½ TL **gemahlener Kümmel** oder **Kreuzkümmel**  
(Cumin)  
20 g **natürlicher Hefeextrakt** (z. B. von Vitam)  
**Jodsalz** und **schwarzer Pfeffer**

Den **Räuchertofu** in Scheiben schneiden, zwischen Küchenpapier gut ausdrücken und fein würfeln. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und beides fein hacken • Das **Kokosöl** in einer Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen und den Räuchertofu darin kross anbraten. Die **Zwiebel** zugeben und einige Minuten mitbraten. Dann die Hitze reduzieren, den **Knoblauch** zugeben und ebenfalls braten • **Tofumischung**, **Kidneybohnen**, **Majoran**, **Kümmel** und **Hefeextrakt** mit dem Pürierstab cremig mixen. Die Paté kräftig mit **Jodsalz** und **Pfeffer** abschmecken • Sofort servieren oder vorher im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen.

# TOMATEN-CRUNCH

(fertig in 15 Minuten)

Für etwa 300 g:  
40 g **getrocknete Soft-Tomaten**  
40 g **Tomatenmark**  
40 g **Leinöl** mit **DHA** aus **Algenöl**  
125 g **weiche Margarine** ohne **gehärtete Fette**  
1 TL **Ahornsirup**  
**Jodsalz** und **Pfeffer**  
1 TL **Rapsöl**  
40 g **Buchweizenschrot**

Die **Soft-Tomaten** klein hacken. Die Stücke mit **Tomatenmark**, **Leinöl**, **Margarine** und **Ahornsirup** in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab cremig mixen. Die Creme mit je ½ TL **Jodsalz** und **Pfeffer** abschmecken • Eine Pfanne mit **Rapsöl** austreichen und erwärmen. Den **Buchweizenschrot** mit 1 Msp. **Jodsalz** darin bei schwacher Hitze knusprig braun rösten. Kurz abkühlen lassen, dann unter den **Tomaten-Crunch** rühren • Den Aufstrich sofort servieren.

# MUTABBAL – DAMASZENER AUBERGINENCREME

(fertig in 30 Minuten + 30 Minuten Rösten)

Für etwa 300 g:  
2 schlanke Auberginen  
1 große Knoblauchzehe  
½ Bio-Zitrone  
40 g Tahin (Sesammus)  
3 EL Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie oder  
Koriandergrün (12 g)  
Jodsalz und schwarzer Pfeffer  
Schnittlauchhalme zum Servieren

Den Backofengrill vorheizen. Die **Auberginen** waschen, mit einem scharfen Messer rundum mehrmals tief einstechen und auf ein Backblech legen. Die Früchte unter dem Grill 30–45 Minuten rösten, bis die Haut schwarz ist. Dabei alle 15 Minuten wenden • Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann aufschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel Herausschaben, klein hacken und in einem Sieb gut abtropfen lassen • Inzwischen den **Knoblauch** schälen und durch die Presse drücken. Die **Zitrone** heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen • Knoblauch, Zitronenschale und -saft, **Tahin** und 2 EL **Olivenöl** in einer Schüssel verrühren. Die **Petersilie** waschen, trocken tupfen und die Blätter hacken (Koriandergrün mit den Stielen hacken). Petersilie und Auberginenfruchtfleisch

unter die Tahincreme rühren. Mit **Jodsalz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Auberginencreme in eine Schale füllen und sofort servieren oder vorher bei Zimmertemperatur 1 Stunde durchziehen lassen • Zum Servieren mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit den Schnittlauchhalmen bestreuen.

**VARIANTE** Im Sommer schmecken Auberginen vom Holzkohlegrill. Dafür Tahin, Olivenöl, Knoblauch, etwas abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone verquirlen und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. 2 Auberginen rundum mehrmals einstechen und am Rand des Grillrosts rösten, bis sie dunkel sind. Etwas abkühlen lassen, dann längs halbieren und die Hälften auf vier Teller anrichten. Mit der Sauce beträufeln und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln.

# NUSS-KÄSE

(fertig in 10 Minuten + 8 Stunden Quellen)

Für etwa 300 g:  
200 g Cashewkerne  
stilles Mineralwasser  
1 gestr. TL Jodsalz  
3 EL Zitronensaft  
20 g Edelhefeflocken  
frisch gehackte Kräuter (nach Belieben,  
z. B. je 10 g Schnittlauch, Bärlauch und Petersilie)  
1–2 TL getrockneter Schabzigerklee oder  
edelsüßes Paprikapulver (nach Belieben)

Die **Cashewkerne** in einem Becher mit **Mineralwasser** bedecken und 8 Stunden einweichen • Danach die Cashews in ein Sieb abgießen und dabei das Einweichwasser auffangen. Die Cashewkerne mit **Jodsalz**, **Zitronensaft** und 3 EL Einweichwasser mit dem Pürierstab oder im Standmixer cremig pürieren. Zuletzt die **Edelhefeflocken** untermixen und nach Belieben die **Kräuter** unterrühren. Den Nuss-Käse sofort servieren oder abgedeckt vorher 1 Stunde durchziehen lassen • Zum Servieren nach Belieben zu Bällchen formen und in Kräutern, Schabzigerklee oder Paprikapulver wälzen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Nuss-Käse einige Tage.

# EIEIEI-AUFSTRICH

(fertig in 20 Minuten)

Für etwa 500 g:  
200 g Tofu  
100 g Gewürzgurken (aus dem Glas)  
1 gestr. TL Kala Namak  
1 gestr. TL Kurkuma  
1 gestr. TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL Johannisbrotkernmehl  
1 Bund Schnittlauch (25 g)  
1 kleine Zwiebel  
150 g Mayonnaise (aus dem Glas oder  
selbst gemacht, s. S. 139)  
Jodsalz und Pfeffer

Den **Tofu** zwischen Küchenpapier gründlich ausdrücken und mit den Händen grob in eine Schüssel bröseln. Die Hälfte der **Gewürzgurken** in kleine Stücke schneiden. Mit **Kala Namak**, **Kurkuma**, **Paprikapulver** und **Johannisbrotkernmehl** zum Tofu geben. Dann alles mit dem Pürierstab cremig mixen • Den **Schnittlauch** waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und mit den restlichen Gurken sehr fein würfeln. Schnittlauch, Gurken, Zwiebel und **Mayonnaise** unter die Tofucreme rühren. Den Aufstrich kräftig mit **Jodsalz** und **Pfeffer** abschmecken • Sofort servieren oder abgedeckt vorher im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen.



# EXTRAKNUSPRIGES PIZZA-DUETT



»Ran ans Backblech! Kinder finden Pizza toll: Nicht nur, weil sie so lecker schmeckt, sondern weil sogar die Kleinsten mitmachen können ... und was könnte besser munden als selbst belegte Knusperfladen?«



(fertig in 1 Stunde 40 Minuten + 20 Minuten Backen)

# EXTRAKNUSPRIGES PIZZA-DUETT

Für 8 dünne oder 4 dicke Minipizzen:

Für den Teig:

350 g Weizenmehl (Type 1050)  
150 g Vollkornhartweizengrieß  
½ Würfel frische Hefe (20 g)  
1 TL Vollrohrzucker  
Olivenöl  
1 geh. TL Jodsalz

Für die weiße Pizzasauce:

300 g Seidentofu  
3 EL Olivenöl  
40 g natürlicher Hefeextrakt (z. B. von Vitam)  
½ TL Jodsalz

Für die Tomatensauce:

50 g Tomatenmark  
250 g stückige Tomaten (Dose oder Tetrapack)  
½ TL Jodsalz  
3 Knoblauchzehen

Für den Teig **Mehl** und **Grieß** in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die **Hefe** hineinbröseln, den **Zucker** hineinstreuen und 125 ml lauwarmes Wasser dazugießen. Alles mit etwas Mehl verrühren. Den Vorteig mit etwas Mehl vom Rand bestäuben und 10–15 Minuten ruhen lassen, bis die Mehlschicht aufreißt • Dann nochmals 125 ml Wasser, 2 EL **Olivenöl** und **Salz** zugeben und alles 10 Minuten mit den Händen oder 7 Minuten mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen • Die Schüssel mit Olivenöl ausstreichen und den Teig wieder hineinlegen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig mindestens 1 Stunde, besser 2 Stunden, an einem warmen Ort ruhen lassen • Inzwischen für die weiße Pizzasauce **Seidentofu**, **Olivenöl**, **Hefeextrakt** und **Jodsalz** in einem Rührbecher cremig mixen • Für die Tomatensauce **Tomatenmark**, **Tomaten** und **Jodsalz** in einen zweiten Rührbecher geben. Den **Knoblauch** schälen, klein würfeln und zugeben. Dann alles mit dem Pürierstab cremig mixen • Für die Pizza Paprika die **Paprikaschote** waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in Ringe schneiden. Die **Champignons** putzen und in dicke

Für die Pizza Paprika:

1 kleine rote oder gelbe Paprikaschote  
1 große Zwiebel  
80 g Champignons  
2 vegane Chorizowürstchen (à 40 g)  
20 getrocknete schwarze Oliven  
Jodsalz und Olivenöl

Für die Winzerpizza:

20 große blaue Weintrauben  
100 g Lauch  
1 große Kartoffel  
40 g Walnuskerne  
1–2 Zweige frischer Rosmarin  
Jodsalz und Olivenöl

Scheiben schneiden. Die **Chorizo** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden • Für die Winzerpizza die **Trauben** waschen, quer halbieren und entkernen. Den **Lauch** putzen, sorgfältig waschen und in Ringe schneiden. Die **Kartoffel** schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die **Walnuskerne** grob hacken. Den **Rosmarin** waschen, trocken tupfen und die Nadeln abzupfen • Den Teig in acht Portionen teilen und je zwei Portionen auf einem Bogen Backpapier zu dünnen, kuchentellergroßen Fladen ausrollen. Den Backofen auf höchster Stufe (Ober-/Unterhitze oder Grill) vorheizen • Für die Pizza Paprika vier Böden mit je 2 EL Tomatensauce bestreichen. Darauf je 1 EL weiße Pizzasauce verteilen und mit Paprikastreifen, Zwiebelringen, Champignons, Chorizo und **Oliven** belegen. Die Pilze **salzen** und jede Pizza mit etwas **Olivenöl** beträufeln • Für die Winzerpizza vier Böden mit je 2 EL weißer Pizzasauce bestreichen. Mit Rosmarin bestreuen und mit Lauch, Kartoffel, Nüssen und Trauben (Schnittfläche nach oben) belegen. Die Kartoffeln **salzen** und jede Pizza mit etwas **Olivenöl** beträufeln • Je zwei Pizzen im heißen Ofen (Mitte) in 5–10 Minuten knusprig backen. (Dicke Pizzen im 200 °C heißen Ofen 12–15 Minuten backen.)