

Veggie-Cremes fürs Brot

Rote Beete, Linsen oder Tofu – jede der drei Pasten hat einen eigenen, starken Charakter. Sie sind schnell gemixt und brauchen weder extra Aroma noch Zusatzstoffe.

Zutaten für 400 g

Rote-Beete-Creme

- 150 g rote Beete • 100 ml Wasser
- 125 g Cashewkerne
- 2 EL (20 ml) Limettensaft • 7 g Salz

Linsenhummus

- 125 g rote Linsen, trocken • 225 ml Wasser • 4 EL (40 ml) Olivenöl • Saft einer halben Zitrone (40 ml) • 20 g Tahin (Sesammus) • 2 g (1/2 TL) Kreuzkümmel
- 1 frische Knoblauchzehe (4 g) • 5 g Salz

Bohnen-Tofu-Räucher-Aufstrich

- 50 ml Olivenöl • 150 g Zwiebeln
- 200 g Räuchertofu
- 240 g Kidneybohnen • 16 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 1 g Majoran • 1 g Kreuzkümmel

Nährwerte pro 50 g

Energie: 308 kcal/1296 KJ, Fett: 36 g, Eiweiß 11 g, Kohlenhydrate: 18 g, Salz: 7 g



Zubereitung

Rote-Beete-Creme

Aus dem Ofen. Den Ofen auf 200 Grad Celsius aufheizen (Ober-Unter-Hitze). Bei Umluft reichen 175 Grad. Die Rote-Beete-Knollen schälen, grob würfeln, auf ein Backblech geben, das mit Backpapier ausgelegt ist. 45 Minuten im Backofen garen. Abkühlen lassen. Die Rote Beete-Würfel mit Wasser, Cashewkernen, Limettensaft und Salz in ein hohes Gefäß geben, mit dem elektrischen Mixstab glatt pürieren.

Linsenhummus

Aus dem Topf. Linsen mit 150 ml Wasser aufkochen, 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Knoblauchzehe schälen, klein hacken. Gekochte Linsen vom Herd nehmen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Linsen mit den restlichen 75 ml Wasser, dem Olivenöl, Zitronensaft, Tahin und den Gewürzen in ein hohes Gefäß geben und mit dem elektrischen Mixstab zu einer glatten Masse pürieren.

Bohnen-Tofu-Räucher-Aufstrich

Aus der Pfanne. Zwiebeln schälen, klein würfeln. Räuchertofu ebenfalls klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Tofu darin anrösten. Kidneybohnen abspülen, abtropfen lassen, dazugeben. Einige Minuten in der Pfanne erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Inhalt zusammen mit den Gewürzen in ein hohes Gefäß geben und mit dem elektrischen Mixstab fein pürieren.

„Die Aufstriche liefern viel Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß und sogar Eisen.“

Professor Dr. Guido Ritter, wissenschaftlicher Leiter des Food Lab an der Fachhochschule Münster, hat das Rezept für test-Leser entwickelt.



Tipp aus der Testküche

Rösten und Räuchern. Mit Hitze lässt sich aus eiweißreichen Zutaten ein würziger Umami-Geschmack zaubern, der typisch für Fleischgerichte ist. Der Bohnen-Tofu-Aufstrich erinnert gar an Pfälzer Leberwurst.

Gesundes mixen. Nüsse, Olivenöl, Tahin haben wertvolle Fettsäuren, Hülsenfrüchte viel Eiweiß und Eisen.

Aufheben. Im Kühlschrank halten die Pasten 3 Tage.



Das Rezept zum Test

Wer auf die Schnelle einen Veggie-Belag fürs Brot braucht, findet im Test von **Veggie-Aufschnitt** eine gute Auswahl (S. 10).