

Liebe Sportfreunde,

nun sind wir schon in der KW 15 angekommen, zur Abwechslung gibt es in dieser Woche eine Auswahl von erprobten, sehr schmackhaften „Brotaufstrichen bzw. Dips“. Ob zu Gemüse, Brot oder Pellkartoffeln, Dips sind vielseitig! Auch wunderbar und praktisch für unterwegs, das Picknick im „Freien“ ist eine wunderbare Sache - in Zeiten wo wir in Kleingruppen draußen gerne Wandern gehen.

1. „Möhren-Sesam-Creme“:

400g Möhren

2 Zwiebeln

1 Knoblauch-Zehe

3cm Ingwer

2 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel gemahlen

1 TL Kurkuma gemahlen

200ml Apfelsaft

4 EL Sesamsaat

2 EL Rosinen

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und im Olivenöl dünsten. Kreuzkümmel & Kurkuma sowie den Apfelsaft dazugeben und 15 Minuten dünsten-einköcheln lassen.

(Achtung-Kurkuma färbt nicht nur die Speisen!)

Jetzt Auskühlen lassen, anschließend in einem hohen Behälter pürieren.

In der Zwischenzeit 4 EL Sesamsaat in der Pfanne ohne Fett rösten-auskühlen lassen. Das pürierte Gemüse mit 2 EL Rosinen vermengen und

mit Salz & Pfeffer würzen. Die ausgekühlten Sesamkörnchen untermengen, abschmecken-Fertig!

Dieser Aufstrich ist schön fruchtig!

Der Aufstrich ist gekühlt 5 Tage haltbar!

Guten Appetit wünscht Cathrin

KW15-2021

2. „Kichererbsen-Aufstrich“ würzig-fruchtig:

1 Glas Kichererbsen- Abtropfgewicht 220g

2-3 Zwiebeln

1 EL Olivenöl

4 Lorbeerblätter

8 Stück Trockenpflaumen

1 Apfel

1 EL Majoran

Smoked Salz

Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln und der Apfel werden fein gewürfelt und in 1 EL Olivenöl kurz gedünstet, die 4 Lorbeerblätter werden dazu gegeben-nur für den Geschmack, später wieder entfernen.

Die Trockenpflaumen ebenfalls in Würfel schneiden und hinzu geben, mit Majoran und Pfeffer würzen. Mit dem Rauchsatz bitte vorsichtig sein.

Gut auskühlen lassen! Die Lorbeerblätter entfernen!

Die Kichererbsen in einem hohen Behälter mit dem Pürierstab pürieren, die anderen ausgekühlten Zutaten hinzu geben und nochmals pürieren.

Gut abschmecken! Falls die Paste zu trocken ist, passt ein Spritzer Apfelsaft oder Orangensaft gut dazu. Fruchtig-Würzig ist dieser Aufstrich!
Lecker - anders!

Der Aufstrich ist gekühlt 5 Tage haltbar!

Einen guten Appetit wünscht Cathrin

KW 15-2021

3. „Schneller Tomaten-Sonnenblumen-Aufstrich“:

150g Sonnenblumenkerne - 1 Stunde in heißem Wasser einweichen

10 getrocknete Tomaten

1 Knoblauch-Zehe

Verschiedene Kräuter (es dürfen z.B.: auch TK-Kräuter sein „italienisch“)

2 EL Wasser

Salz-schwarzer Pfeffer-Paprikapulver edelsüß-Thymian-Oregano

1 EL Tomatenmark

Zubereitung:

Die eingeweichten Sonnenblumenkerne auf ein Sieb abgießen und spülen - abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten sowie Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Alle Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab zerkleinern (pürieren). Je nach Konsistenz noch wenig Wasser zu geben. Der Aufstrich soll kräftig nach Tomaten schmecken- mediterran!

Sehr lecker! Lasst es Euch schmecken!

Der Aufstrich ist gekühlt 5 Tage haltbar!

Einen guten Appetit wünscht Cathrin

KW15-2021

4. „Griechischer Joghurt-Dip“:

200g Griechischer Joghurt

50g Quark

Eine halbe Salatgurke

1 Knoblauch-Zehe

Frischer Dill

Salz

Zubereitung:

Die Gurke schälen und reiben, Knoblauch pressen oder fein reiben, Dill wird fein gehackt. Jetzt alles gut vermengen und mit Salz abschmecken.

5. “Bunter Quark-Dip“:

200g Quark

1 rote Paprika

3 Stück Cherrytomaten

1 Knoblauch-Zehe

Salz, Basilikum

Zubereitung:

Die zerkleinerte Paprikaschote, die Tomaten, der frische Basilikum, sowie der schon fein gewürfelte Knoblauch, alles in einem Mixer geben und fein zerkleinern. Der frische Quark wird in eine Schüssel gegeben und die Gemüse-Mischung wird nun nach und nach untergerührt.

Jetzt noch mit Salz abschmecken-fertig!

Einen guten Appetit wünscht Gayane!

KW15-2021