



Jausenbrot-Aufstriche

🕒 60–70 Min   

Zubereitung

Zutaten 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

Rote Beete Linsen Aufstrich

80 g	Rote Beete gegart
1 Tasse	Petersilie
100 g	Gegarte Linsen
60 g	Olivensöl
1 Stk.	Weißer Zwiebel
10 g	Weißweinessig
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Knoblauch granuliert

Zucchini Aufstrich

1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Avocado
2 Stk.	Frühlingszwiebel
150 g	Ziegenfrischkäse
0.5 Stk.	Zitrone
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer bunt ganz
1 Prise	♦ Kräuter Rustikana

Möhren Aufstrich

1 Stk.	Weißer Zwiebel
200 g	Möhren
80 g	Tomatenmark
60 ml	Wasser
25 g	Butter
1 TL	♦ Italienische Kräuter
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer bunt ganz

1 Rote Beete Linsen Aufstrich:

Zuerst die rote Beete in feine Würfel schneiden und dann die Linsen abtropfen lassen. Danach den Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken. Jetzt den Knoblauch mit der Knoblauchpresse fein pressen. Zum Schluss die rote Beete mit den Linsen, Essig, Öl, Wasser, Salz und Knoblauchpulver in einem Mixer zu einer Creme verrühren.

2 Zucchini Aufstrich:

Im ersten Schritt die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und grob zerkleinern. Die Avocado ebenfalls grob zerkleinern. Danach die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Jetzt die Zucchini mit Avocado, Frühlingszwiebeln, Ziegenfrischkäse und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Zum Schluss noch mit Kräuter Rustikana, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Möhren Aufstrich:

Im ersten Schritt die Zwiebel schälen und fein hacken. Danach die Möhren schälen und fein raspeln. Nun die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und Möhren darin andünsten. Gemeinsam für zwei Minuten anbraten. Jetzt mit Wasser aufgießen und zugedeckt für 15 Minuten dünsten lassen. Hin und wieder umrühren. Danach den Topf vom Herd nehmen und das Tomatenmark sowie die italienischen Kräuter unterrühren. Die Masse mit einem Mixstab fein pürieren und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

