



Gratis  
E-Book



Bauchgefühl

Ernährungsberatung

# Vegane Aufstriche





Als Basis für pflanzliche Aufstriche kannst du Gemüse verwenden, oder Getreide, oder alle möglichen Hülsenfrüchte. Auch Nüsse und Samen eignen sich. Wichtig ist nur, dass du einen starker Mixer oder eine Küchenmaschine besitzt. Es muss nicht unbedingt ein Hochleistungsmixer sein, auch ein Pürierstab mit etwa 800 Watt tut gute Dienste.

Manche stoßen sich daran, wenn pflanzliche Aufstriche nach ihren "nicht veganen Verwandten" benannt werden. Sieh bitte darüber hinweg, der Begriff soll nur zur besseren Orientierung dienen, damit du weißt, was dich in etwa erwartet. Sollten dir alternative, nicht sperrig klingende Bezeichnungen einfallen, gib mir bitte einen Tipp!

Ich verwende gerne geräuchertes Salz. Das gibt vielen Aufstrichen eine besondere Note. Ich empfehle das Salz von Sonnentor, denn es ist über Buchenholz geräuchert und behält seinen typischen Geschmack, im Gegensatz zu manchen künstlich aromatisierten Produkten. Hab viel Freude mit meinen Rezepten und wenn du Lust hast, besuch mich gerne auf meiner Website und sieh dir meine aktuellen Angebote an!



# Linsenaufstrich mit Kürbis

- 1 Tasse rote Linsen
- 2,5 Tassen Wasser
- 200g Hokkaidokürbis
- Salz
- 1 TL Mirin (japanische Gewürzsauce, etwas süß und alkoholisch)
- 1 TL Kurkuma
- etwas Cayennepfeffer
- etwas gemahlener Koriander
- 1 TL Reissessig
- 1 TL Sojasauce
- 2 EL Kokosöl geschmolzen
- 1 TL Ingwersaft

## **Zubereitung:**

Koche die Linsen im Wasser weich und lass sie ausquellen. Den Hokaidokürbis entkernst du, schneidest ihn in Spalten und backst ihn im Rohr etwa eine halbe Stunde bei 180° oder bis er schön weich ist, aber noch nicht braun.

Überkühlte Linsen und Kürbis in einen Mixer geben und gemeinsam mit den anderen Zutaten sehr fein mixen. Den Ingwer reibst du fein und drückst ihn durch eine Knoblauchpresse, so dass nur der Saft verwendet wird.

Vor dem Servieren noch einmal abschmecken!



## Bohnenschmalz

- 1 Dose rote oder weiße Bohnen
- 1 Apfel mit Schale
- 1 große rote oder weiße Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- je 1 Prise Nelken und Piment
- Pfeffer aus der Mühle
- Rauchsatz

### **Zubereitung:**

Schneide die Zwiebel und den Apfel in kleine Würfel und dünste sie im Olivenöl. Gib das Lorbeerblatt, Nelken, Piment, Pfeffer und Salz dazu. Wenn Apfel und Zwiebel weich sind, entferne das Lorbeerblatt und püriere alles mit den Bohnen. Schmecke nochmal kräftig ab und serviere das Bohnenschmalz mit rustikalem Roggenbrot.



# Gemüseaufstrich

- 1 Melanzani
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5–6 getrocknete Tomaten in Öl
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Dose Kichererbsen abgossen
- mediterrane Kräuter wie Basilikum, Oregano, Bohnenkraut und Petersilie

## **Zubereitung:**

Melanzani halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen. Paprika entkernen, in große Stücke teilen und mit der Schale nach oben dazugeben. Grob gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch dazugeben. Beträufle das Gemüse mit etwas Olivenöl.

Im Backrohr etwa 40 Minuten bei 200° backen, so dass Röstaromen entstehen. Schabe das Fruchtfleisch der Melanzani aus, ziehe die Haut der Paprika ab und püriere das Gemüse gemeinsam mit den Tomaten, Gewürzen, etwas Olivenöl und den Kichererbsen. Die Masse muss nicht ganz fein sein, ein paar grobe Gemüsestücke machen sich sehr gut! Mit Kräutern servieren.



## Edamame-Aufstrich

- Ein Paket TK Edamame (große, grüne Sojabohnen)
- Zitronensaft
- ein wenig Zitronenschale
- Salz
- Sesamöl
- frischer Koriander oder Petersilie

### **Zubereitung:**

Gare die Edamame in einem Gemüsesieb über Wasserdampf. Püriere sie in einem Mixer gemeinsam mit Zitronensaft, Sesamöl und Salz. Falls nötig, gib noch ein wenig Wasser dazu und passe die Konsistenz an. Zum Schluss gib die frischen Kräuter dazu.

Dieser Aufstrich eignet sich auch gut als Dipp, wenn du ihn etwas flüssiger machst.



# Veganes „Zwiebelschmalz“

- 200g Kokosfett neutral,( nicht Kokosöl, das zu sehr nach Kokos schmeckt)
- 60g Öl (ich nehme Olivenöl)
- 2 große Zwiebel gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen in Scheiben
- Sojasauce (Tamari)
- Kümmel

## **Zubereitung:**

Nimm einen Esslöffel vom Kokosfett und brate darin die Zwiebel, gib den Knoblauch erst zum Schluss dazu, damit er nicht bitter wird. Lösche mit einem tüchtigen Schuss Tamari ab und verrühre die Zwiebelwürfel damit. Mit Kümmel würzen. Dann wird das restliche Kokosfett in der gleichen Pfanne geschmolzen und zum Schluss das Öl untergerührt.

Während des Abkühlens ist es gut, wenn du immer wieder umrührst, damit nicht alle Zwiebelteile am Boden bleiben, sondern gut mit dem Schmalz verrührt werden.



# Tomatenaufstrich

- Eine Dose Kichererbsen
- 1 Glas halbdgetrocknete Tomaten in Öl
- etwas Salz
- Knoblauchzehe (optional)

## **Zubereitung:**

Gib einfach alles in deinen Blender und mixe so lange, bis eine homogene Masse entsteht. Ich verwende nur die Hälfte des Öls, achte aber darauf, dass die Gewürze, die meist am Boden des Glases liegen, auch mit in den Aufstrich kommen. Eventuell ein wenig mit Wasser verdünnen.

Dieser Aufstrich ist so einfach und schnell gemacht, und trotzdem sehr köstlich!



# Hummus

- 1 Dose oder Glas Kichererbsen
- 1 Esslöffel Tahin
- Salz
- etwas Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Etwas Zitronenschale
- Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- wenn nötig, etwas Wasser

Hier stelle ich dir ein klassisches Rezept vor, deiner Fantasie sind aber keine Grenzen gesetzt, du kannst Hummus auch mit roten Rüben, mit Datteln, mit Kräutern, mit Bärlauch usw. herstellen.

## **Zubereitung:**

Gib einfach alles in einen starken Mixer und mixe so lange, bis eine schön cremig-homogene Konsistenz entsteht. Ich verwende geröstetes Tahin (Sesammas), wie es in türkischen Geschäften verkauft wird. Es hat ein viel intensiveres Aroma als das im Bioladen erhältliche Tahin.



# Champignonaufstrich

- 200g weiße Champignons
- 1 weiße Zwiebel in Würfel geschnitten
- Majoran frisch und/oder getrocknet
- 1 Frühlingszwiebel gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- etwas Muskatnuss
- 200g ungeröstete, ungesalzene Cashewnüsse über Nacht in Wasser eingeweicht und abgegossen
- Salz
- Olivenöl

## **Zubereitung:**

Schneide die Champignons blättrig und die Zwiebel in Würfel, brate beides in Olivenöl an und gib die Gewürze dazu.

Püriere die eingeweichten Cashewnüsse fein und gib, wenn nötig noch etwas Wasser dazu. Dann vermische Cashewbrei und Pilze (Lorbeerblatt entfernen) und schmecke pikant ab. Die gehackte Frühlingszwiebel erst zum Schluss unterrühren.



## Grünkernaufstrich

- 50g Grünkern (fein geschrotet)
- 200g Wasser
- Gemüsesuppenpulver
- Majoran
- Chili (gehackt, optional)
- Ein Stück rote Paprika fein gehackt
- 1 Zwiebel rot, fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Olivenöl
- Salz (Rauchsalz, falls der Grünkern zu wenig Raucharoma aufweist)

### **Zubereitung:**

Grünkern in Wasser mit Suppenwürze und Lorbeerblatt weich kochen und überkühlen lassen. Lorbeerblatt entfernen und mit den anderen Zutaten vermengen.



# Sonnenblumenaufstrich

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 125g Wasser
- 10 entsteinte, große Kalamataoliven
- etwas getrockneter Oregano
- 1/2 Zehe Knoblauch
- Salz
- etwas Paprikapulver

## **Zubereitung:**

Sonnenblumenkerne über Nacht im Wasser einweichen und dieses dann abgießen. Mit den anderen Zutaten im Mixer pürieren und abschmecken.

Eingeweichte, pürierte Sonnenblumenkerne kannst du als Basis für viele Aufstriche verwenden. Sei ruhig kreativ!



## „Veganes Mett“

- 100g Reiswaffeln
- etwa 200–250g Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 3 Frühlingszwiebel gehackt
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

Die Reiswaffeln zerbröseln und im Wasser aufweichen. Die anderen Zutaten unterrühren und unbedingt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Der Aufstrich schmeckt erst, wenn alle Reiswaffeln gut durchgezogen sind.

„Veganes Mett“ ist ein bei vielen Veganern sehr beliebtes Rezept. Die Konsistenz ist wirklich überraschend, probier es einfach mal aus!



## Pflanzlicher „Leberaufstrich“

- 1 halber Block geräucherter Tofu
- 1 Dose Pintobohnen (braun) oder Kidneybohnen
- 2 EL Senf
- geräuchertes Salz
- Pfeffer
- Majoran
- 3 EL Olivenöl
- 1 Schalotte fein gewürfelt

### **Zubereitung:**

Schneide den Tofu in Würfel und püriere ihn mit den Bohnen, gib die anderen Zutaten dazu und mix sie durch, bis eine homogene Masse entstanden ist. Falls nötig, etwas Wasser dazugeben. Abschmecken und im Kühlschrank ein paar Stunden durchziehen lassen, damit sich die Aromen schön verbinden.



# Erdäpfelkäs

- 300g Kartoffeln mehligkochend
- 200g Sojajoghurt
- 1 großer Bund Schnittlauch oder Frühlingszwiebel
- 1 EL Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

## **Zubereitung:**

Kartoffeln am Vortag kochen und schälen. Mit Gabel oder Kartoffelpresse zerdrücken, mit dem Sojajoghurt vermischen. Gewürze, Öl und fein geschnittenen Schnittlauch oder Frühlingszwiebel unterrühren.



## Frischkäsebällchen

- 1 Liter Sojamilch
- Saft einer halben Zitrone
- Olivenöl
- 2 halbierte Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- Schabziger Klee, Koriander gemahlen
- Rosmarinzweige, Pfeffer

Koche die Sojamilch auf und gib den Zitronensaft dazu. Lass die Masse ganz abkühlen. Die Sojamilch flockt aus. Durch ein Sieb mit Tuch leeren und die feste Masse auffangen. Diese verrührst du jetzt mit Salz, Pfeffer, Schabziger Klee und Koriander. Forme kleine Bällchen, die du in ein Glas schichtest. Mit Olivenöl aufgießen, die Knoblauchzehen und die Rosmarinzweige dazugeben. Im Kühlschrank ein paar Tage ziehen lassen und genießen. Du kannst die Frischkäsemasse auch gleich mit Gewürzen deiner Wahl und Olivenöl abschmecken, die Bällchen in Kräutern und Chiliflocken wälzen und frisch verwenden.



# Guacamole

- 2 weiche Avocados
- 1 Schalotte fein gehackt
- Salz
- Zitronen- oder Limettensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Spritzer Tabasco
- klein gehackte Tomaten/Paprika oder
- klein gehackte Chili/Pfefferschoten
- frischer Koriander, falls du ihn magst

## **Zubereitung:**

Zerdrücke die Avocados mit der Gabel (nicht pürieren) und gib sofort Limetten- oder Zitronensaft dazu, damit sie sich nicht verfärben. Die anderen Zutaten unterrühren, abschmecken und möglichst bald genießen.



  
**Bauchgefühl**  
Ernährungsberatung  
[www.bauchgefuehl.info](http://www.bauchgefuehl.info)

## Impressum

Angelika Kerschbaumer  
Perlasgasse 13A/5  
2362 Biedermannsdorf  
[www.bauchgefuehl.info](http://www.bauchgefuehl.info)

Fotos:  
Canva und privat