

Pikante Brotaufstriche

Rüebliaufstrich

125 g Frischkäse

1 unbehandelte Orange, wenig
abgeriebene Schale

1 Rüebli (ca. 90 g), fein gerieben

1 Prise Salz

evtl. wenig Kresse

alle Zutaten mischen, aufstreichen
darüber streuen

Eier-Aufstrich

50 g Quark

2 KL Senf

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

2 Eier, hart gekocht, gehackt

Salz, Pfeffer

1 Prise Rohrzucker

verrühren

zugeben, mischen

pikant würzen

Rote Linsenpaste

200 g rote Linsen

4 dl Wasser

1 Prise Majoran

1 Lorbeerblatt

1 Nelke

1 Zwiebel, gehackt

Meersalz

2 EL Sojasauce

Paprika

Pfeffer

1 dl Rahm, steif geschlagen

waschen, gut abtropfen, in eine Pfanne geben

zugeben, aufkochen, ca. 15 Min. weich köcheln

kräftig würzen, weitere 5 Min. köcheln

Das Lorbeerblatt und die Nelke entfernen, die
Linsen pürieren, erkalten lassen

unter die Linsen ziehen

Servieren

Die Linsenpaste in einem Schälchen als Dip-Sauce, als Aufstrich oder mit dem Glacelöffel auf Teller portioniert serviert werden. Dazu passen rohe oder gekochte Gemüsestücke, Toast oder Vollkorncrackers.