



Aufstriche Winter und Frühling

einfach und schnell zubereitet
(für 4 Personen)

Curry-Aufstrich

250 g Magertopfen
5 EL Buttermilch oder Magerjoghurt
30 g Zwiebel
1 TL Currypulver
Salz

Zubereitung:

Milchprodukte cremig rühren. Alle festen Zutaten fein reiben oder klein hacken und unter die Topfenmasse mischen. Mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Kräuter-Aufstrich

250 g Magertopfen
5 EL Buttermilch oder Magerjoghurt
20 g Zwiebel
Salz, Knoblauch
2 EL im Frühling/Sommer/Herbst frische Kräuter der Saison verwenden (Schnittlauch, Petersilie, Dill...).
Im Winter getrocknete Kräuter wie Dill, Basilikum oder tiefgekühlte Kräuter.

Rohnenaufstrich

250 g Rohnen roh oder gekocht
2 EL Magertopfen
1 EL Sauerrahm
1 TL Dill
Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft
Sonnenblumenkerne nach Geschmack

Hinweis: Menge der benötigten Milchprodukte kann abweichen – hängt davon ab, ob die Rohnen roh oder gekocht sind – ausprobieren!

Jäger-Aufstrich

250 g Magertopfen
5 EL Buttermilch oder Magerjoghurt
100 g Schinken
50 g Edamer
1 Essiggurke
20 g Zwiebel
Salz, Pfeffer, Kapern

Sardellen-Aufstrich

250 g Magertopfen
5 EL Buttermilch oder Magerjoghurt
50 g Sardellenfilets oder
2 TL Sardellenpaste
50 g Zwiebel
Salz, Senf, Schnittlauch



Kren-Topfen-Aufstrich

250 g Magertopfen
5 EL Buttermilch oder Magerjoghurt
3 TL Kren frisch gerieben
½ Apfel gerieben
1 TL Senf
Salz

Zubereitung:

Topfen mit Buttermilch oder Joghurt cremig rühren. Geriebenen Kren und Apfel unter die Topfenmasse mischen und würzen.

Schafskäse-Basilikum-Aufstrich mit Radieschen

100 g Schafskäse
150 g Magertopfen
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Basilikum getrocknet
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Öl und Topfen glatt rühren. Gepressten Knoblauch und gehaktes Basilikum untermengen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Radieschen oder Kresse zum Garnieren.

Kürbiskern-Aufstrich

250 g Magertopfen
5 EL Magerjoghurt
60 g Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Topfen mit Joghurt glatt rühren. Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Kürbiskernöl und überkühlte Kerne zur Topfenmasse geben und abschmecken.

Forellen-Aufstrich

200 g Räucherforelle
1 EL Magerjoghurt
1 EL Sauerrahm
1-2 EL Zwiebel fein gehackt
Zitronensaft, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer den Zwiebeln) in einen Mixer geben und fein pürieren. Zwiebeln unter heben und mit Kräutern, eventuell Salz abschmecken.

Der Fisch kann auch klein geschnitten werden und mit den restlichen Zutaten mit der Hand verrührt werden.