

# Rezept Apfel-Karotten-Aufstrich oder Dip Sauce (vegetarisch)



## Zutaten:

|   |                            |
|---|----------------------------|
| 60g rote Linsen                           | 1 große Zehe Knoblauch     |
| 150 ml Wasser                             | 1 Zweig Rosmarin           |
| 300g Hokkaido Kürbis                      | Ein Spritzer Zitronensaft  |
| 1 mittlere Zwiebel                        | Salz                       |
| 1 kleine Zwiebel                          | Frisch gemahlener Pfeffer  |
| 4 EL Olivenöl                             | ½ Gemüse-Suppenwürfel oder |
| 3 EL Currypulver (mit leichter<br>chärfe) | 2 TL Gemüse-Suppenpulver   |

Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen und die Linsen mit dem Wasser zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie ganz weich sind. Noch kein Salz dazu geben, denn sonst verlieren die Linsen die Farbe.

Den Kürbis waschen, ein Stück rausschneiden und die Kerne mit einem Löffel rausholen. Ca 300g in kleine Würfel schneiden. Ein Hokkaido Kürbis muss nicht geschält werden, die Schale wird beim Kochen oder Backen ganz weich und gibt eine schöne orange Farbe.

Nun die mittlere Zwiebel schälen und in große Würfel schneiden. Die Nadeln von einem Zweig Rosmarin klein schneiden. Anschließend die Kürbis- und Zwiebelwürfel mit dem Rosmarin und dem Olivenöl vermischen, in eine feuerfeste Form geben und im Ofen bei 180 Grad ca. 20min backen, bis der Kürbis weich ist.

Den Gemüse-Suppenwürfel mit 2 EL Wasser auflösen und mit den Linsen vermischen und in ein hohes Gefäß geben, damit dann alles püriert werden kann.

1 Zehe Knoblauch zerdrücken und eine kleine Zwiebel klein würfeln und mit Salz und Pfeffer und dem Currypulver ebenfalls zu den Linsen dazu geben.

Nun fehlt nur mehr die Kürbis-Zwiebel Mischung aus dem Ofen. Wenn diese weich ist, zu den Linsen dazu geben und alles mit einem Pürierstab pürieren, bis der Aufstrich eine cremige Konsistenz hat. (Alternativ eignet sich auch ein Blender oder Smoothie Maker um alles zu pürieren.)

Der Aufstrich schmeckt sowohl warm als auch kalt und hält sich in Schraubgläser gefüllt gut einige Tage im Kühlschrank. Warm könnte der Aufstrich auch als Pesto über Nudeln genossen werden.

## Rezept Kürbis-Linsen-Aufstrich (vegan)



## Zutaten:

|                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1 großer Apfel                | ½ Becher Naturjoghurt     |
| 2 mittelgroße Karotten        | 2 TL Honig                |
| Saft von einer halben Zitrone | Salz oder Kräutersalz     |
| Schnittlauch                  | Frisch gemahlener Pfeffer |
| 150g Topfen (20%)             |                           |

Zuerst die Karotten raspeln, dann folgt der Apfel. Dazu den Apfel vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden und raspeln. Den geriebenen Apfel sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit die Farbe schön bleibt. Alles vermischen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen, damit im Aufstrich nicht zu viel Saft ist.

Nun die abgetropften Karotten und Äpfel mit ca. 150g Topfen und einem halben Becher Naturjoghurt vermischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit 2 TL Honig abschmecken. Zum Schluss noch ein wenig geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

# Rezept Roter Rüben Aufstrich mit Kren (vegan)



## Zutaten:

1 große Rote Rübe gekocht  
(ca. 1h weichkochen oder  
gekocht kaufen)

100g weiße Bohnen aus der  
Dose

4 EL Olivenöl

1 TL Gemüsewürze oder ½  
Gemüsesuppenwürfel

1 Zehe Knoblauch gepresst

Ein wenig frisch geriebener  
Pfeffer

Ca. 4 EL geriebener Kren – je  
nachdem wie scharf der Auf-  
strich sein soll.

Der Rote Rüben Aufstrich ist in 10 min gemacht, einzig die Roten Rüben muss man vorher ca. 1 Stunde weichkochen, oder man kauft gleich gekochte Rote Rüben.

Die Roten Rüben in der Schale ca. 1h weich kochen und dann warm die Schale abziehen und in Würfel schneiden. Die Bohnen gemeinsam mit den Rüben Würfel in einen Blender (Mixer) geben. Olivenöl, Knoblauch, geriebenen Kren und Gewürze dazugeben. Alles fein mixen, bis eine cremige Paste entsteht.

Den Aufstrich in Gläser füllen und gemeinsam mit frischem Baguette oder Brot genießen. Roter Rüben Aufstrich kann auch mit Gemüsesticks gedippt werden.