

# Herzhafter Bohnenaufstrich – Vegane Leberwurst



Diese „vegane Leberwurst“ hat meine Ma schon vor längerer Zeit gemacht und ich muss sagen, ich war mehr als skeptisch. Zwar esse ich sehr, sehr wenig Fleisch, aber ich esse es gerne und glaube nicht, dass ich jemals zu einem völligen Vegetarier werden könnte. Wenn ich Tier esse, achte ich jedoch darauf, dass es von einem regionalen Bio-Hof kommt, wo die Tiere artgerecht leben dürfen und auch möglichst stressfrei geschlachtet werden.

Jedenfalls bin ich als Fleischliebhaber nicht unbedingt der Meinung, dass man authentische vegane Alternativen zu Fleisch hinbekommt und vielleicht muss man das auch nicht. Warum alle Fleischprodukte „fälschen“, wenn es so viele andere vegetarische oder vegane Leckereien gibt?

Dieser Aufstrich hat mich allerdings total überrascht, denn er

schmeckt wirklich – fast – wie Leberwurst! Man kann ihn natürlich auch Bohnenaufstrich nennen und das „Wie Fleisch“-Label weglassen, aber diese Kopie verdient meiner Meinung nach den Vergleich!



Nachdem ich neulich auf der Suche nach Aufstrichen ohne Süßungsmittel vor den Regalen fast verzweifelt bin, beschloss ich, einfach welche selbst zu machen und erinnerte mich an

diesen hier. Der richtige Moment, um das Rezept nachzumachen und für euch zu bloggen! =)

Um noch mal auf die Süße zurück zu kommen: Ich darf ja ein paar Wochen laut Arzt weder Zucker noch Milcheiweiß noch Gluten essen, was die Nahrungsmittel doch ein wenig einschränkt. Und es ist wirklich unglaublich, wie schwierig es ist, so etwas wie Soyasoße ohne Weizen oder (herzhafte!) Aufstriche ohne Zucker zu finden! Überall ist zumindest Apfeldicksaft oder Ähnliches drin. Ich verstehe nun Leute mit Unverträglichkeiten sehr viel besser – das Einkaufen ist echt mühsam.

Umso besser, wenn man schöne Rezepte hat, um diese Dinge einfach selbst zu machen! Wer jetzt hier genau so skeptisch ist wie ich es war – probiert es aus, es lohnt sich!

#### **Zutaten:**

(ergibt ein Glas)

1 große Zwiebel

100 g Räuchertofu

300 g gekochte Kidneybohnen (Dose oder selbst gekocht)

2 TL Majoran

2 Zweig Thymian

1 EL ÖL

Salz, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln und in einem kleinen Topf im Öl anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Majoran und Thymian dazu geben und kurz mit braten.

Tofu klein schneiden oder zerbröseln, Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen und alles zu den Zwiebeln in den Topf geben. Mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

In einem Schraubglas (zum Beispiel einem alten, gespülten Marmeladenglas) hält der Aufstrich einige Tage im Kühlschrank.





Kommt nach einer hoffentlich kurzen Arbeitswoche gut ins Wochenende und macht euch genussvolle Tage, ihr Lieben!  
Eure Judith

---

# Fruchtig-pikanter Süßkartoffelaufstrich mit Pfirsich und Feta



Eigentlich wollte ich euch diesen Aufstrich bzw. Dip ja schon zum Wochenende bloggen, aber diese Woche war ziemlich viel los und gestern hatten wir Betriebsausflug, da war ich den ganzen Tag am Handwerken. Was wir gemacht haben? Das will ich euch diese Woche noch genauer erzählen, es war jedenfalls ganz großartig und wir sind alle glücklich mit unseren Werken – die auch etwas mit Kochen zu tun haben – nach Hause gegangen. Meine Chefin meinte zum Abschluss, wenn wir nach diesem schönen Tag jetzt noch einen Fußballsieg feiern könnten, wäre er perfekt. Bei der Arbeit verfolgen wir alle die EM recht intensiv. Wir haben ein Poster mit der Spielübersicht und tippen immer fleißig auf Sieger und Spielstände, aus Spaß an der Freude und ohne wirklichen Einsatz. Bisher hatte ich da einen unglaublichen Riecher und habe im kompletten Achtelfinale



sowie dem bisherigen Viertelfinale alle Sieger richtig getippt! Ein bisschen stolz bin ich da schon und ich freue mich seit gestern unglaublich, dass meine Serie durch den Sieg der Deutschen gegen Italien (Endlich!) nicht abgerissen ist! Vielleicht hätten wir einen Einsatz festlegen sollen... =)



Meinen Süßkartoffelaufstrich habe ich diese Woche für eine Aktion der [German Food Blogs](#) kreiert.

Er schmeckt köstlich auf frischem Brot aller Art, auf hauchdünnen, kross gerösteten Brotscheiben, aber natürlich auch zum Dippen mit Tortillachips, zu Ofenkartoffeln oder auf einem Burger.

Einen Teil davon habe ich als Pesto zu heißen Nudeln gegessen und das war ebenfalls sehr lecker! Der Aufstrich ist also ein Multitalent und dazu noch sehr gesund, denn Süßkartoffeln sollen sich aufgrund ihres Inhaltsstoffes Caiapo gut auf Blutzuckerspiegel und Cholesterinwerte auswirken. =)

### **1 Portion:**

- 1 Süßkartoffel (geschält ca. 400 g)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 1-2 Pfirsiche
- 2 TL Fruchtchutney, zum Beispiel Mango
- Chiliflocken nach Belieben

100 g Feta (oder 80 g Ziegenfrischkäse) \*  
einige Blätter frische Minze  
ca. 1 EL schwarzer Sesam

Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und mit etwas Wasser, Kurkuma und Curry weich dünsten. Die restliche Flüssigkeit abgießen und die Süßkartoffel mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.

Das Chutney untermischen und mit viel frisch gemahlenem Pfeffer und Chili nach Belieben würzen.

Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Scheiben und dann in sehr feine Würfel schneiden. Den Feta mit einer Gabel ganz fein zerdrücken.

Die Minze in feine Streifen schneiden. Die Süßkartoffeln mit dem Käse, dem Pfirsich und den Gewürzen mischen und noch einmal mit Salz, Pfeffer (und Chili) abschmecken.



*TIPP:*

Man kann natürlich auch frische Mango nehmen statt Pfirsichen und wer die Minze nicht mag, schneidet Frühlingszwiebeln in hauchfeine Scheiben und streut sie darüber.

*\* Die Variante mit Ziegenfrischkäse ist milder und cremiger; wer Ziegenkäse nicht mag oder es herzhafter liebt, der nimmt den Fetakäse. Ich habe die Masse halbiert, beides getestet und bin schwer verliebt in diesen Aufstrich. =)*





Draußen scheint mittlerweile die Sonne und ich werde jetzt mal zum Sport radeln. Euch wünsche ich einen sonnigen und entspannten Tag, genießt euer Wochenende noch in vollen Zügen!  
Eure Judith ♥

---

## Hummus – Ein kulinarischer Kurztrip in arabische Gefilde



In

meiner Studienstadt Heidelberg gibt es den bekannten und beliebten Laden „[Falafel](#)“, wo man herrliche Falafel, aber auch viele andere arabische Köstlichkeiten bekommt, wie zum Beispiel gebackenen Halloumi im Fladenbrot, eingelegte Gemüse oder gleich alles zusammen auf einem „Spezialteller“, den ich über alles liebe.

Da ist dann auch ganz viel Hummus drauf, den man mit dem dünnen Fladenbrot aufdippen kann und mit dem ich mich dick und rund futtern könnte.

Seit meinem Wegzug bin nun leider eher selten in Heidelberg, also habe ich angefangen, die Leckerei selbst zu machen. Einfach genug ist es ja! =) Viele von euch kennen Hummus bestimmt schon, den leckeren Kichererbsenaufstrich mit Tahin, einer Paste aus Sesam.

Rezepte gibt es zahllose und alle gleichen sich in den Zutaten und variieren in den Mengen derselben. Am Ende ist es Geschmackssache.

Ich mag es gerne etwas frischer mit Zitronensaft und leicht scharf mit etwas Chili gewürzt. Auch den erdig- würzigen Geschmack von Kreuzkümmel mag ich gerne.

Ich verrate euch hier mal mein Rezept, das ich aber jedes Mal ein bisschen abwandle, je nach dem, was gerade da ist.



**Zutat**

**en:**

Etwa 500 g Kichererbsen, gegart  
4 Knoblauchzehen  
Saft von einer großen Zitrone  
{abgerieben Schale einer halben Zitrone}  
 $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel  
1 gehäufter TL Salz  
1 Schuss Wasser  
4-6 EL Olivenöl  
4-6 EL Tahin/ Sesampaste  
{Chiliflocken nach Belieben}

Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben, am besten eine, die etwas schmaler ist. Mit dem Pürierstab {oder gleich im Mixer, falls vorhanden} zu einer feinen homogenen Masse pürieren. Noch einmal abschmecken und je nach Lust und Laune akzentuieren oder abrunden.[nurkochen]





Hummu

s passt gut zu Weißbrot oder Baguette, als Dipp zu Gemüsestäbchen, als Füllung für Fladenbrot- Sandwiches oder Wraps, ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! =)

Wie bereitet ihr Hummus zu? Habt ihr eine geheime Spezialzutut oder mögt ihr eine bestimmte Zutat so gern, dass ihr sie maßlos einsetzt? Ich würde mich freuen, eure Hummusvorlieben oder Hummuserlebnisse zu erfahren!

Habt genussvolle Tage,  
eure Judith

