



Vegane Aufstriche

Rezepte von Nicole Just

Vegan-Köchin Nicole Just bereitet fruchtige und herzhaftere Aufstriche zu, die einfach köstlich schmecken und vielseitig eingesetzt werden können.

Zuckerfreier Fruchtaufstrich

Für ein Glas

Zutaten

250 g frische oder TK-Beeren (ersatzweise 300 g Obst wie Kiwi, Mango, mit Schale und Kernen gewogen)
1 geh. EL Chiasamen oder Leinsamen
20 g Ahornsirup
1 Vanilleschote
optional: Schale 1 Bio-Zitrone

Zubereitungszeit: 10 min

Quellzeit: 10 min

Pro Glas ca. 115 kcal, 3 g Eiweiß, 3 g Fett, 26 g Kohlenhydrate

Zubereitung

Die frischen Beeren waschen oder TK-Beeren auftauen lassen und die Flüssigkeit dabei auffangen. Die Beeren (samt Flüssigkeit) mit dem Sirup fein pürieren. Chia- oder Leinsamen einrühren und die Mischung 10 Minuten quellen lassen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Vanillemark und Zitronenschale zum Fruchtaufstrich geben, nochmal gut umrühren und je nach Grundsüße der Früchte nachsüßen. Den Aufstrich in das Glas füllen. Er hält sich im Kühlschrank wenige Tage oder kann direkt im Glas eingefroren werden. Der Fruchtaufstrich schmeckt auch als Dessertsauce oder Joghurttopping.

Cashew-Aufstrich

Für ca. 10 Portionen à 50 g

Zutaten

250 g Cashewnusskerne
50 ml Brottrunk
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 - 2 EL Hefeflocken (nach Belieben)
1 Bund Schnittlauch (ersatzweise Petersilie oder getrocknete Kräuter wie Rosmarin)

Zubereitungszeit: 10 min

Einweichzeit: mind. 5 Std. oder über Nacht

Ziehzeit: 8 - 12 Std.

Pro Portion ca. 145 kcal, 4 g Eiweiß, 11 g Fett, 8 g Kohlenhydrate

Zubereitung

Am Vortag die Cashewnüsse mit der doppelten Menge Wasser bedecken und zugedeckt mindestens 5 Stunden oder über Nacht einweichen. Die Nüsse anschließend in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Dann mit dem Brottrunk in einem Rührbecher mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

Die Masse zugedeckt 8 bis 12 Stunden (je nach gewünschter Würzigkeit) bei Zimmertemperatur fermentieren. Die Paste mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Hefeflocken, frischen oder getrockneten Kräutern abschmecken. Dann in ein Glas füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.