

## Feuerbohnen-Aufstrich

### **Zutaten:**

200 g Käferbohnen  
50 g Olivenöl  
Etwas Salz  
2 EL Kürbiskerne  
etwas Pfeffer schwarz

### **Zubereitung:**

Käferbohnen ca. 30 Minuten in kochendem Wasser garen, bis sie weich sind.  
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer mixen.

## Hummus

### Zutaten:

300 g Kichererbsen  
8 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Tahin  
5-6 Esslöffel Olivenöl  
1-2 Teelöffel Salz  
Gewürze

### Zubereitung:

1. Zitrone(n) auspressen
2. Kichererbsen mit Zitronensaft, Tahin, Olivenöl, Salz und Gewürzen in eine Schüssel geben.
3. Alles gut mit dem Pürierstab mixen und abschmecken.

## Zaziki

<u>15 Pers.</u>	<u>2 Pers.</u>	<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitungshinweise</u>
500 g	50 g	Quark 40 % F.	Quark mit Joghurt und Öl glattrühren
500 g	100 g	Joghurt	
8 EL	2 EL	Öl-z.B.Olivenöl	
1	3 cm-St.	Salatgurke	schälen, grob reiben
2	1/2	Knoblauchzehe	reiben oder auspressen, dazugeben
		Kräutersalz	mit Salz und Pfeffer abschmecken
		Pfeffer	

## Kürbis-Chutney

### Zutaten:

125 g Zwiebeln	1 Zitrone
2 EL Öl	½ TL Zimt
500 g Kürbis (z.B. Muskatkürbis)	½ TL Koriander (gemahlen)
400 g Apfel	150 g Zucker
1 Stück Ingwer	1 Prise Salz

### Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen, diese sowie Kürbis und Apfel in Stücke schneiden. Ingwer fein hacken und die Zitrone pressen.
2. Die Zwiebeln in heißem Öl goldgelb dünsten. Kürbis- und Apfelstücke mit Ingwer, und Gewürze zu den gedünsteten Zwiebeln geben und unter ständigem Rühren anbraten.
3. Zitronensaft und etwas Wasser (je nach Bedarf ca. 50 ml) hinzugeben, damit der Boden mit Flüssigkeit bedeckt ist und das Chutney nicht anbrät, sondern köchelt.
4. Alles etwa 30 bis 40 Minuten köcheln und regelmäßig umrühren.
5. Anschließend heiß in sterile Gläser umfüllen und verschließen.

### Linsen-Tomaten-Aufstrich

**Zutaten:**

50 g rote Linsen	1 TL Öl
1 Zwiebel	150 ml Gemüsebrühe
1 kleine Knoblauchzehe	1 Msp Pfeffer
1 Tomate	1 EL Tomatenmark
5 getrocknete Tomaten	1 Msp Paprikapulver

**Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in Olivenöl kurz anbraten (2 Minuten).

Tomate und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Nach 2 Minuten die Linsen hinzugeben und alles unter Rühren anbraten. Nach 2 -3 Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Linsen sollten weich aber noch etwas knackig sein, die Gemüsebrühe sollte möglichst eingezogen sein.

Nun zum Pürieren in einen Messbecher oder direkt in den Mixer geben. Restliche Zutaten hinzufügen und zusammen pürieren.

## Blumenkohl-Dip

### Zutaten:

½ Blumenkohl

150 ml Kokosmilch

½ bis 1 Paket 8 Kräuter gefroren oder Schnittlauch

Chilisalz

### Zubereitung:

Blumenkohl zerteilen, waschen, in Salzwasser garkochen und abkühlen lassen. Kokosmilch und Kräuter dazu geben, mit dem Passierstab pürieren und mit Chilisalz abschmecken