

vegetarische und vegane



# AUFSTRICHE

## 1. Paprika-Chili- Aufstrich

- 185 g Rahm- oder Frischkäseaufstrich
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- Chillipulver mild
- etwas Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- ¼ Paprika fein würfelig geschnitten

## 2. Kürbiskern- Aufstrich

- 185 g Rahm- oder Frischkäseaufstrich
- Salz, Pfeffer
- ½ Zehe Knoblauch fein gehackt
- 20 g gemahlene Kürbiskerne
- 5 g fein gehackte Kürbiskerne
- 2 EL Kürbiskernöl

## 3. vegane Leberwurst- Aufstrich

- 400 g Räuchertofu
  - 2 Dosen Kidneybohnen
  - 2 (rote) Zwiebeln
  - 3 EL Olivenöl
  - 2 TL Majoran
  - 1 TL Paprikapulver edelsüß
  - ½ TL Salz
  - Pfeffer
- > alles mit einem Stabmixer zerkleinern

## 4. vegane Ei-Aufstrich

- 400 g Tofu natur
  - 12 EL vegane Mayonnaise
  - 150 g vegane Frischkäse
  - 4 TL Kurkuma
  - 4 TL Senf
  - 1 Bund Schnittlauch
  - Salz, Pfeffer
  - 1 Prise Kala Namak
- > Tofu mit Gabel zerdrücken und Zutaten hinzu mischen



Rezeptangaben eignen sich für acht Personen. Alle Zutaten werden miteinander vermischt. Gewürze können je nach Vorliebe angepasst werden.