

Foto: Unsplash Beispielfoto



Aufstrich Trio

Köchin: Elisabeth Lust-Sauberer

Beerenaufstrich

- 100 g Beeren (z. B. Brombeeren)
- 20 g Zucker
- 250 g Topfen oder Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum

Kichererbsenaufstrich

- 400 g Kichererbsen
- 100 g Frischkäse
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Dille

Sommeraufstrich

- 200 g Feta oder Hirtenkäse
- 200 g Frischkäse
- 1–2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Optional: pürierte oder fein gehackte getrocknete Paradeiser

Zubereitung:

Beerenaufstrich

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

1. Beeren mit dem Zucker vermengen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.
2. Topfen oder Frischkäse mit gehacktem Basilikum, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Die gezuckerten Beeren vorsichtig unter die Topfen- bzw. Frischkäsemasse heben.
- 4.

Kichererbsenaufstrich

1. Kichererbsen nach Belieben grob zerdrücken oder pürieren.
2. Mit Frischkäse und Senf vermengen.
3. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Dille abschmecken.

Sommeraufstrich

1. Knoblauch und Petersilie fein hacken.
2. Feta oder Hirtenkäse mit einer Gabel zerdrücken.
3. Mit Frischkäse, Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer gut verrühren.
4. Nach Belieben pürierte oder fein gehackte getrocknete Paradeiser unterrühren.