

Rezepte für die veganen Brotaufstriche beim 4. Badischen Kräutertag in Münstertal von Matthias und Anika Pfefferle

Die Mengenangaben sind jeweils als ungefähre Anhaltswerte zu verstehen – schmecken Sie sich heran! Im Kühlschrank halten sich die (pikanten) Brotaufstriche etwa 1 Woche. Sehr gut schmecken sie auch zu Gemüse, zum Beispiel als Paprikafüllung.

Sollten Sie große Mengen herstellen wollen, dann empfiehlt es sich zunächst eine Art Pesto aus den Kräutern und weiteren Zutaten im Mixer zu pürieren und erst dann die jeweilige Grundlage, wie eingeweichte Sonnenblumenkerne, hinzuzugeben. Ansonsten ist es schwierig alle Kräuter „zu erwischen“ und es kann passieren, dass sie sich um die Messer wickeln. Bei kleineren Mengen – wie zum Beispiel für 4 Personen – funktioniert es dagegen sehr gut, alle Zutaten direkt zu mixen. Es ist im letzteren Fall aus eigener Erfahrung einfacher einen Pürierstab als einen Mixer zu verwenden.

Ein kleiner Tipp um Müll zu vermeiden: Vor allem bei großen Mengen ist es sicher eine gute Idee einen Besuch in Freiburg auch mit dem Besuch des Ladens „Glaskiste“ in der Sedanstraße zu verbinden. Hier können Sie problemlos Linsen, Sonnenblumenkerne und vieles mehr in Bioqualität in eigene Dosen oder Gläser abfüllen, die zuvor abgewogen werden. Es ist sehr zu hoffen, dass sich dieses einfache System in immer mehr Orten weltweit durchsetzen wird!

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit!

Giersch-Petersilien-Aufstrich (für vier Personen):

Zutaten:

- 80 g Sonnenblumenkerne und ggf. Sesam als Grundlage
- 90 g Petersilie
- 60 g Giersch
- verschiedene Öle: Zitronenöl (auf Rapsölbasis), Oliven- und Maisöl
- 1 Knoblauchzehe
- Scharfer Senf
- Sojasauce
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- ½ sehr klein gewürfelte rote Gemüsepaprika
- frei nach Teresa-Maria Sura eine ordentliche Prise Liebe und Zuversicht!

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne über Nacht in etwa 20 ml Wasser einweichen. Das ggf. noch übrige Wasser wird entweder abgegossen oder aber man gibt noch Sesam oder weitere Sonnenblumenkerne hinzu, damit diese das übrige Wasser noch aufnehmen können. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe erhalten.

Die klein geschnittenen Kräuter werden zusammen mit den Ölen, Knoblauch und eingeweichten Sonnenblumenkernen püriert und mit Scharfem Senf, Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Anschließend werden die Paprikawürfel untergemischt.

Brennessel-Gundermann-Aufstrich (für vier Personen)

Zutaten:

- 80 g Sonnenblumenkerne, ggf. noch Sesam als Grundlage
- 100 g Brennessel (im Frühjahr das gesamte Kraut, später im Jahr bis in den Herbst die oberen 2-4 Blättchen)
- 50 g Gundermann
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- eine große Portion Liebe und Kraft

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne über Nacht in etwa 20 ml Wasser einweichen. Das ggf. noch übrige Wasser wird entweder abgegossen oder aber man gibt noch Sesam oder weitere Sonnenblumenkerne hinzu, damit diese das übrige Wasser noch aufnehmen können. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe erhalten.

Die klein geschnittenen Kräuter werden zusammen mit den eingeweichten Sonnenblumenkernen und Knoblauch püriert und mit Zitronensaft, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Zitronenmelisse-Aufstrich

Zutaten:

- Tasse rote Linsen
- Zitronenmelisse (ggf. zudem Gundermann und Minze)
- eine oder eine Halbe Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- ggf. etwas Kreuzkümmel
- Olivenöl
- **einen guten Schwung Liebe und Glücksgefühle**

Zubereitung:

Rote Linsen ohne Salz mit der zweifachen Menge Wasser etwa 6-7 Minuten kochen. Tasten Sie sich mit der Menge der sehr intensiv schmeckenden Kräuter heran und schmecken Sie das ganze nach Belieben mit Knoblauch, Olivenöl und Gewürzen ab.

Schlehenblütengelee (Frühjahrsblüten); Mädesüßblütengelee (Sommerblüten)

Zutaten:

- 1 Liter (Messzylinder) voll Blüten
- 1 Liter milder Apfelsaft (zum Beispiel der fruchtig-milde „Börtlinger Weinapfel“ vom Obstparadies in Staufen), ggf. etwas Wasser hinzugeben
 - alternativ oder beigemischt Johannisbeerensaft (enthält ebenfalls viel Pektin)
 - alternativ $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, $\frac{1}{4}$ Liter Limettensaft
- Saft einer Zitrone oder von zwei Limetten
- Geliermittel (verschiedene Alternativen, jeweils Verpackungsangaben beachten):
 - „gängiger“ Gelierzucker (Verpackungsangaben beachten)
 - Pektin, zum Beispiel Apfelpektin (in flüssiger Form oder als Pulver erhältlich in Apotheken und Bioläden erhältlich)
 - Agar-Agar (Geliermittel aus getrockneten Meeresalgen; benötigt keinen Zucker; wird meist als Pulver in Reformhäusern, Biomärkten und ausgewählten Supermärkten angeboten)
 - Alginat (wird aus Algen gewonnen; in Apotheken erhältlich)
- **viele Esslöffel Liebe und Schönheit**

Zubereitung:

Blüten in der gewählten Flüssigkeit 24 Stunden ziehen lassen, ggf. kurz erwärmen und abkühlen lassen, und abseihen. Je Anleitung auf der Verpackung des Geliermittels Gelee zubereiten.