

# Lockere Brotaufstriche

**H**eute verraten wir euch mehrere leichte und lockere Brotaufstrich-Rezepte für den Sommer. Die Rezeptur kennen sie von Stephan Paehsens aus Schwalefeld, der sie vor den Sommerferien mit Kindern der Up-landschule ausprobiert hat.



**Lecker: Haselnüsse.** Foto: perschfoto

## NUSSCREME

Ihr braucht:

- 250 Gramm weiche Butter,
- 50 Gramm Haselnussmus,
- 50 Gramm geriebene Haselnüsse,
- 50 Gramm Erdnussmus,
- 150 Gramm Honig,
- 1,5 Esslöffel Kakao,
- 1,5 Esslöffel Carob,
- eine Prise Salz und
- eine Prise Vanille.

Geräte: Pfanne, Nussmühle, Mixer, Rührschüssel und Waage.

Und so geht es: Röstet die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett und lasst sie abkühlen. Schlagen die Butter schaumig, mahlt die Haselnüsse fein und vermergt alles in einem Mixer.

## TOMATEN UND MÖHREN

Ihr braucht:

- 240 Gramm Tomatenmark,

- drei mittelgroße Möhren,
- zwei kleine Zwiebeln,
- 150 Gramm weiche Butter,
- Kräutersalz und
- Kräuter der Provence.

Geräte: eine feine Möhrenreibe, Schneidbrett und Messer, Mixer, Rührschüssel und Waage.

Und so geht es: Ihr reibt die Möhren sehr fein, und schneidet die Zwiebel hauchzart. Die Butter müsst ihr schaumig schlagen und dann mit allen Zutaten verrühren. Achtung: Alle davon müssen die gleiche Temperatur haben, damit sie sich gut vermischen lassen.

## ERDBEER-RAUSCH

Ihr braucht:

- 350 Gramm Erdbeeren, frisch oder gefroren,
- 150 Gramm Datteln und
- vier Feigen.

Geräte: Schneidbrett und Messer, Pürierstab, Rührschüssel und Waage.

Und so geht es: Ihr schneidet Datteln und Feigen sehr fein und gebt die gewaschenen Erdbeeren darauf. Das alles vermergt ihr mit einem Pürierstab oder auch einer Küchenmaschine mit Schlagmes- sern. Wenn ihr gefrorene Erd-



**Fruchtig: Erdbeeren.** Foto: Dedert/dpa

beeren benutzt, legt sie zuerst auf das Trockenobst und lasst sie auftauen. Der Aufstrich ist erst einmal etwas flüssig, dickt jedoch nach einiger Zeit nach.



**Frisch: Basilikum.** Foto: Warnecke/dpa

## BASILIKUM-TRAUM

Ihr braucht:

- 300 Gramm weiche Butter,
- 120 Gramm Pinienkerne,
- zwei Bund/Töpfe Basilikum,
- einen Bund/Topf Petersilie,
- einen Bund Schnittlauch,
- eine Knoblauchzehe,
- eine Messerspitze Pfeffer, am beste frisch aus der Mühle,
- 1,5 Teelöffel Kräutersalz.

Geräte: Pfanne, Nussmühle, Mixer, Rührschüssel, Waage, Pfeffermühle, Schneidbrett und Messer.

Und so geht es: Ihr röstet die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht an und lasst sie danach kalt werden. Schlagen die Butter schaumig, und mahlt die Pinienkerne in einer Mühle fein. Schnittlauch, Petersilien und Knoblauch pürieren oder sehr fein schneiden und dann mit den Gewürzen und den Pinienker- nen unter die Butter mischen. Wenn der Aufstrich nicht kräftig genug schmeckt, würzt ruhig nach. (r/wf)