

7 Grüne Streiche

Aus der Rezeptsammlung „Appetit auf Grün“, demnächst wieder auf www.gruene-unna.de

Politikrunden, oft nach der Arbeit, werden meist mit Chips und ähnlichen trockenen Backwaren zu stärken versucht. Vielleicht schickt man wen zum Pizzaholen. Es gibt aber Runden, die gönnen sich Streiche. Geröstetes Vollkornbrot mit rotierend mitgebrachten Aufstrichen. Den gibt's im Ökoladen oder bei Refugio zu guten Preisen, aber durch schöpferische Eigenproduktionen wird's frischer, leckerer, gesünder, abwechslungsreicher...und preiswerter als beim LIDL. Dann kommt man gern etwas früher: Wer zu früh kommt, den belohnt die Sitzung!

Avocado-Cashewcreme (für ca. 12 Standardbrotscheiben)

Veredelt mit Joghurt, Buko, Ruccola, Granatapfel, Meerrettich, Senf, Holundersirup, Balsamico, Olivenöl, Knobi, Paprika, Salz, Pfeffer und Liebe

3 kleine oder 2 normale Avocados aus Schale löffeln (die Kerne kann man zu Großpflanzen keimen lassen). 150g Cashew-Kerne, 123g Joghurt, 145g Frischkäse, 1 Knobzehe, je halbe Teelöffel Senf und Meerrettich, 1 Löffel Balsamico, 4 Löffel Olivenöl, nach Geschmack Salz-Pfeffer-Paprika cremig pürieren, Gehackelen Rukkola (geht auch mit Feldsalat und ähnlichem).und Granatäfelkernen verrühren. (geht auch mit Blutorangenstückchen und ähnlichem).

Dazu passen diverse Trägerbrote. Fladenbrot, Ciapatta, Brötchenscheiben, Kenner*innen empfehlen getoastetes Dinkel-Kunterbundbrot aus heimischen Ökoläden.

Tomatopesto (für ca. 12 Standardbrotscheiben)

vegan basiert auf Olivenöl, Balsamico, Tomatenmark, Trockentomaten, Zitrone & -schale, Frühlingszwiebelhack, Cashews, Knoblauch, Basilikum, Salz, Pfeffer, etc.

162g Cashews, 3 Esslöffel Tomatenmark, 2 Knofelzehen, 5 Rddlöffel Olivenöl, 6g Zitronenschalenabrieb, 2 Teelöffel Zitrosaft (beides geht auch apfelsinisiert (bitte mit Blut- oder Saftorange aus Okolieferkette), Kobizehe, 7 Basilikumblätter, Pfeffer&Salz mit Mixer oder sonstwie zu Brei verarbeiten. Frühlingszwiebeln und Trockentomaten kleinstschneiden und in den Brei rühren. Mindestens 5 Stunden ausserhalb vom Kühlschrank verbinden lassen. Danach gekühlt 4 Tage lecker streichbar.

Basilikum-Tomaten-Creme (für ca. 18 Standardbrotscheiben)

300 g Frischkäse, 50 g Joghurt, 50 g getrocknete Tomaten in Öl, ½ Bund Basilikum, 50 g Pinienkerne, Salz, Pfeffer

Frischkäse mit Joghurt glatt rühren, feingehacktes Basilikum und fein gewürfelte Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten und zum Schluss unterheben.

Möhrenbutter (für ca. 12 Standardbrotscheiben)

200 g Möhren, 100 g Butter, 50 g Tomatenmark, 1 Knobzehe, Salz, Pfeffer, Basilikum, etwas Öl

Die Möhren waschen, schälen und sehr fein reiben (fast pürieren). Mit den restlichen Zutaten mischen und würzen, evtl. mit etwas Öl glatt rühren

Frischkäse-Lauch-Dipp (für sehr viele Standardbrotscheiben)

1 kg Frischkäsem, 150 g getrocknete (in Öl eingelegte)Tomaten

Das „Weiße“ von einer mittelgroßen Stange Lauch – püriert. Et voila – fertig ☺.

Forellen-Mousse (für 13 Standardbrotscheiben)

2 geräucherte Forellen-Filets, 200g Cashew, 111g Frischkäsem, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer,Ruccola oder ähnliches

Die ersten 6 Zutaten pürieren. Den Ruccola in 2cm lange Stücken schneiden unterrühren. Ab auf's Röstbrot!

Weitere anrührende Anregungen bitte an: hermann.strahl@gmx.de