



*Der etwas andere
Brotbelag!*

*Köstliche Aufstriche für's
Brot oder als Dip.*



*Der etwas andere
Brotbelag!*

*Köstliche Aufstriche für's
Brot oder als Dip.*

Rote Beete mit Meerrettich

Zutaten:

200g Rote Beete, frisch
1 EL Essig
1 EL Öl
1 TL Zitronensaft
10g Meerrettich, frisch
2g Salz

Zubereitung:

- ◆ Rote Beete schälen und grob würfeln
- ◆ Die Würfel in kochendes Wasser mit Essig geben, 20 Minuten garen
- ◆ Den Meerrettich fein reiben und zusammen mit der roten Beete, etwas Kochflüssigkeit, Öl, Zitronensaft und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen Paste vermengen.
- ◆ Tipp: Wer es etwas schärfer mag, kann noch 1TL scharfen Senf unterrühren.

Rote Beete mit Meerrettich

Zutaten:

200g Rote Beete, frisch
1 EL Essig
1 EL Öl
1 TL Zitronensaft
10g Meerrettich, frisch
2g Salz

Zubereitung:

- ◆ Rote Beete schälen und grob würfeln
- ◆ Die Würfel in kochendes Wasser mit Essig geben, 20 Minuten garen
- ◆ Den Meerrettich fein reiben und zusammen mit der roten Beete, etwas Kochflüssigkeit, Öl, Zitronensaft und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen Paste vermengen.
- ◆ Tipp: Wer es etwas schärfer mag, kann noch 1TL scharfen Senf unterrühren.

Mediterrane Möhrenpaste

Zutaten:

2 Möhren (240 g)
1 Zwiebel (60 g)
2 EL Tomatenmark
50 ml Gemüsebrühe
1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer
Paprikapulver
1 Knoblauchzehe
ital. Kräuter (getrocknet)

Zubereitung:

- ◆ Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Brühe dämpfen.
- ◆ Öl dazu geben.
- ◆ Möhren fein reiben und mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, alles zu einer streichfähigen Masse verrühren.
- ◆ Die Paste mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ital.Kräutern abschmecken

Mediterrane Möhrenpaste

Zutaten:

2 Möhren (240 g)
1 Zwiebel (60 g)
2 EL Tomatenmark
50 ml Gemüsebrühe
1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer
Paprikapulver
1 Knoblauchzehe
ital. Kräuter (getrocknet)

Zubereitung:

- ◆ Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Brühe dämpfen.
- ◆ Öl dazu geben.
- ◆ Möhren fein reiben und mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, alles zu einer streichfähigen Masse verrühren.
- ◆ Die Paste mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ital.Kräutern abschmecken

Rote Linsen-Tomaten-Aufstrich

Zutaten:

100g rote Linsen
50g getrocknete Tomaten (in Öl)
200-220 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Koriander, gemahlen
Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung:

- ◆ Linsen waschen
- ◆ Linsen in 200ml Brühe aufkochen
- ◆ Koriander hinein geben und alles ca. 10-15 Minuten weich garen, dabei ab und zu umrühren und evtl. noch etwas Brühe hinzufügen
- ◆ Getrocknete Tomaten hacken
- ◆ Tomaten und Olivenöl zu den gekochten Linsen geben und mit einem Pürierstab pürieren
- ◆ Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken

Rote Linsen-Tomaten-Aufstrich

Zutaten:

100g rote Linsen
50g getrocknete Tomaten (in Öl)
200-220 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Koriander, gemahlen
Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung:

- ◆ Linsen waschen
- ◆ Linsen in 200ml Brühe aufkochen
- ◆ Koriander hinein geben und alles ca. 10-15 Minuten weich garen, dabei ab und zu umrühren und evtl. noch etwas Brühe hinzufügen
- ◆ Getrocknete Tomaten hacken
- ◆ Tomaten und Olivenöl zu den gekochten Linsen geben und mit einem Pürierstab pürieren
- ◆ Aufstrich mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken

Apfel-Zwiebel-Aufstrich

Zutaten:

1 mittelgroßer Apfel
1 kleine Zwiebel
2 EL Öl
1 EL Sonnenblumenkerne
Majoran (frisch o. getrocknet)
Thymian (frisch o. getrocknet)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ◆ Apfel schälen und grob raspeln
- ◆ Zwiebel fein hacken
- ◆ Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel dazu geben und glasig dünsten
- ◆ Den geriebenen Apfel hineingeben und 5 Minuten garen, dabei regelmäßig umrühren.
- ◆ Aufstrich mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken
- ◆ Zum Schluss die Sonnenblumenkerne unterrühren

Apfel-Zwiebel-Aufstrich

Zutaten:

1 mittelgroßer Apfel
1 kleine Zwiebel
2 EL Öl
1 EL Sonnenblumenkerne
Majoran (frisch o. getrocknet)
Thymian (frisch o. getrocknet)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ◆ Apfel schälen und grob raspeln
- ◆ Zwiebel fein hacken
- ◆ Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel dazu geben und glasig dünsten
- ◆ Den geriebenen Apfel hineingeben und 5 Minuten garen, dabei regelmäßig umrühren.
- ◆ Aufstrich mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken
- ◆ Zum Schluss die Sonnenblumenkerne unterrühren

Gemüse-Kräuter-Aufstrich

Zutaten:

250g rote Paprika
100g Möhre
50g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Mandeln (gemahlen)

4 EL ÖL
1 EL Dill (frisch o. TK)
2 EL Petersilie (frisch o. TK)
½ TL Thymian (getrocknet)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ♦ Paprika, Möhre und Knoblauch fein würfeln
- ♦ Dill und Petersilie hacken
- ♦ Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse kurz anbraten und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten
- ♦ Mandeln, Dill, Petersilie und Thymian zugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren
- ♦ Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken

Gemüse-Kräuter-Aufstrich

Zutaten:

250g rote Paprika
100g Möhre
50g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Mandeln (gemahlen)

4 EL ÖL
1 EL Dill (frisch o. TK)
2 EL Petersilie (frisch o. TK)
½ TL Thymian (getrocknet)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ♦ Paprika, Möhre und Knoblauch fein würfeln
- ♦ Dill und Petersilie hacken
- ♦ Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse kurz anbraten und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten
- ♦ Mandeln, Dill, Petersilie und Thymian zugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren
- ♦ Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken

Pflanzliche „Leberwurst“



Zutaten:

250g Tofu (geräuchert)
250g Kidneybohnen (Dose)
2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl

2 TL Petersilie (frisch o. TK)
2 TL Majoran (getrocknet)
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- ◆ Tofu kleinschneiden
- ◆ Bohnen abspülen und hinzugeben
- ◆ Zwiebeln hacken und in Öl glasig dünsten
- ◆ Zwiebeln zu den Bohnen geben
- ◆ Alles pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht
- ◆ Leberwurst-Ersatz mit Majoran, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken

Pflanzliche „Leberwurst“



Zutaten:

250g Tofu (geräuchert)
250g Kidneybohnen (Dose)
2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl

2 TL Petersilie (frisch o. TK)
2 TL Majoran (getrocknet)
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- ◆ Tofu kleinschneiden
- ◆ Bohnen abspülen und hinzugeben
- ◆ Zwiebeln hacken und in Öl glasig dünsten
- ◆ Zwiebeln zu den Bohnen geben
- ◆ Alles pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht
- ◆ Leberwurst-Ersatz mit Majoran, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken

Kichererbsenaufstrich (einfach)

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen
0,5 Zitrone (Saft)
4 EL Rapsöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Curry

Zubereitung:

- ♦ Die Dose Kichererbsen abgießen
- ♦ Erbsen mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Curry vermengen und pürieren
- ♦ Je nach Konsistenz Wasser untermengen und ggf. nochmal abschmecken

Kichererbsenaufstrich (einfach)

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen
0,5 Zitrone (Saft)
4 EL Rapsöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Curry

Zubereitung:

- ♦ Die Dose Kichererbsen abgießen
- ♦ Erbsen mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Curry vermengen und pürieren
- ♦ Je nach Konsistenz Wasser untermengen und ggf. nochmal abschmecken

Kichererbsen mit Curry



Zutaten:

½ Dose Kichererbsen
1 EL Currypaste (Tandoori)
1 Knoblauchzehe
3 EL Rapsöl
1 Spritzer Zitronensaft
1 Msp Paprikapulver
Salz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

- ◆ Kichererbsen in ein hohes Gefäß schütten.
- ◆ Knoblauch klein schneiden und zu den Erbsen geben
- ◆ Alle anderen Zutaten und Gewürze (außer der Petersilie) ebenfalls zufügen
- ◆ Das Ganze mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten
- ◆ Sollte die Masse zu trocken sein, mit Öl oder etwas Wasser strecken
- ◆ Mit gehackter Petersilie garnieren
- ◆ Schmeckt gut auf Vollkornbrot oder zu Gemüsesticks

Kichererbsen mit Curry



Zutaten:

½ Dose Kichererbsen
1 EL Currypaste (Tandoori)
1 Knoblauchzehe
3 EL Rapsöl
1 Spritzer Zitronensaft
1 Msp Paprikapulver
Salz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung:

- ◆ Kichererbsen in ein hohes Gefäß schütten.
- ◆ Knoblauch klein schneiden und zu den Erbsen geben
- ◆ Alle anderen Zutaten und Gewürze (außer der Petersilie) ebenfalls zufügen
- ◆ Das Ganze mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten
- ◆ Sollte die Masse zu trocken sein, mit Öl oder etwas Wasser strecken
- ◆ Mit gehackter Petersilie garnieren
- ◆ Schmeckt gut auf Vollkornbrot oder zu Gemüsesticks

Apfel-Sellerie-Frischkäse

Vegetarisch!

Zutaten:

100g Frischkäse, 20% Fett
1 Stange Staudensellerie
1 kleiner Apfel
1/4 TL Curry
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ◆ Staudensellerie waschen und in sehr feine Würfel schneiden
- ◆ Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln
- ◆ Frischkäse mit Curry zu einer cremigen Masse verrühren, Apfel- und Selleriestücke unterheben
- ◆ Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken

Apfel-Sellerie-Frischkäse

Vegetarisch!

Zutaten:

100g Frischkäse, 20% Fett
1 Stange Staudensellerie
1 kleiner Apfel
1/4 TL Curry
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ◆ Staudensellerie waschen und in sehr feine Würfel schneiden
- ◆ Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln
- ◆ Frischkäse mit Curry zu einer cremigen Masse verrühren, Apfel- und Selleriestücke unterheben
- ◆ Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken

Rote Linsen mit Frischkäse

Vegetarisch!

Zutaten:

100 g rote Linsen
1 kleine Zwiebel
1 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe
100 g Kräuter-Frischkäse, max. 20 Fett
Salz, Cayennepfeffer
Koriander (getrocknet)

Zubereitung:

- ◆ Linsen waschen
- ◆ Zwiebel klein würfeln
- ◆ Öl im Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten
- ◆ Linsen zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten
- ◆ Brühe dazu geben, aufkochen lassen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen
- ◆ Linsen etwas abkühlen lassen
- ◆ Frischkäse unter die Linsen rühren und mit den Gewürzen abschmecken

Rote Linsen mit Frischkäse

Vegetarisch!

Zutaten:

100 g rote Linsen
1 kleine Zwiebel
1 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe
100 g Kräuter-Frischkäse, max. 20 Fett
Salz, Cayennepfeffer
Koriander (getrocknet)

Zubereitung:

- ◆ Linsen waschen
- ◆ Zwiebel klein würfeln
- ◆ Öl im Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten
- ◆ Linsen zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten
- ◆ Brühe dazu geben, aufkochen lassen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen
- ◆ Linsen etwas abkühlen lassen
- ◆ Frischkäse unter die Linsen rühren und mit den Gewürzen abschmecken

Aprikosen-Kokos-Kugeln

Zutaten:

120g getrocknete Aprikosen
40g Cashewkerne
40g Haferflocken, fein
3 EL (30ml) Orangensaft

1/4 TL Kardamom
1/4 TL Zimt
1 Prise Salz
2 EL Kokosflocken

Für Zwischendurch
Lecker und gesund!

Zubereitung:

- ◆ Aprikosen grob zerkleinern
- ◆ Die Aprikosen mit Cashewkernen, Haferflocken, Saft, Gewürzen und Salz in einem Mixer geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten
- ◆ Mit angefeuchteten Händen ca. 20 kleine Kugeln formen
- ◆ Zum Schluss die Bällchen in den Kokosflocken wälzen

Aprikosen-Kokos-Kugeln

Zutaten:

120g getrocknete Aprikosen
40g Cashewkerne
40g Haferflocken, fein
3 EL (30ml) Orangensaft

1/4 TL Kardamom
1/4 TL Zimt
1 Prise Salz
2 EL Kokosflocken

Für Zwischendurch
Lecker und gesund!

Zubereitung:

- ◆ Aprikosen grob zerkleinern
- ◆ Die Aprikosen mit Cashewkernen, Haferflocken, Saft, Gewürzen und Salz in einem Mixer geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten
- ◆ Mit angefeuchteten Händen ca. 20 kleine Kugeln formen
- ◆ Zum Schluss die Bällchen in den Kokosflocken wälzen

Cranberry-Schoko-Kugeln

Zutaten:

60g Mandeln, ganz
40g Cashewkerne
50g getrocknete Datteln, entsteint
50g Craneberrys

3 EL Orangensaft
3 TL Kakaopulver
1/4 TL Zimt

Für Zwischendurch
Lecker und gesund!

Zubereitung:

- ◆ Mandeln und Cashewkerne in einem Mixer grob zerkleinern
- ◆ Grob zerkleinerte Dattel dazu geben
- ◆ Alle weiteren Zutaten und Gewürze zusammen in den Mixer geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten
- ◆ Mit den Händen ca. 20 Kugeln formen
- ◆ Zum Schluss die Bällchen evtl noch einmal in Kakaopulver wälzen

Cranberry-Schoko-Kugeln

Zutaten:

60g Mandeln, ganz
40g Cashewkerne
50g getrocknete Datteln, entsteint
50g Craneberrys

3 EL Orangensaft
3 TL Kakaopulver
1/4 TL Zimt

Für Zwischendurch
Lecker und gesund!

Zubereitung:

- ◆ Mandeln und Cashewkerne in einem Mixer grob zerkleinern
- ◆ Grob zerkleinerte Dattel dazu geben
- ◆ Alle weiteren Zutaten und Gewürze zusammen in den Mixer geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten
- ◆ Mit den Händen ca. 20 Kugeln formen
- ◆ Zum Schluss die Bällchen evtl noch einmal in Kakaopulver wälzen

Nährwerte, die bei einer rein pflanzlicher Ernährung besonders wichtig sind

Eiweiß / Vorkommen:

- ◆ Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen
- ◆ Samen und Nüsse wie Leinsamen, Kürbiskerne, Mandeln, Erdnüsse Hasel- und Walnüsse
- ◆ Getreide wie Haferflocken, Hirse, Vollkornmehl aus Weizen und Roggen
- ◆ Sojaprodukte/ Tofu
- ◆ Quinoa und Amaranth

Eisen / Vorkommen:

- ◆ Hülsenfrüchte, s.o. *Der gleichzeitige Verzehr von Vitamin C reichen
- ◆ Samen und Nüsse, s.o. Lebensmitteln verbessert die Eisenverfügbarkeit
- ◆ Haferflocken, Hirse und Amaranth *Kaffee und Tee hingegen vermindern die Aufnahme
- ◆ Spinat, Schwarzwurzel

Calcium/ Vorkommen:

- ◆ Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Rucola, Porree, Kresse
- ◆ Nüsse wie Haselnüsse, Mandeln Walnüsse, Paranüsse und Leinsamen
- ◆ Sojaprodukte/ Tofu
- ◆ Mineralwasser mit Calcium mind. 150mg/l

Omega 3 Fettsäuren/ Vorkommen:

- ◆ Öle wie Leinöl, Rapsöl Walnussöl
- ◆ Leinsamen, geschrotet
- ◆ Walnüsse

Vitamin D / Vorkommen:

- ◆ Champignons, Pfifferlinge Kann vom Körper selbst durch Sonneneinstrahlung
- ◆ Avocado gebildet werden.
- ◆ Leinsamen

Vitamin B12 / Vorkommen:

Nur in tierischen Lebensmitteln. Die Fachgesellschaften empfehlen die Einnahme von Vitamin B12-Präparaten oder den Verzehr mit Vit. B12 angereicherten Lebensmitteln. z.B. Soja -oder Haferdrink

Nährwerte, die bei einer rein pflanzlicher Ernährung besonders wichtig sind

Eiweiß / Vorkommen:

- ◆ Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen
- ◆ Samen und Nüsse wie Leinsamen, Kürbiskerne, Mandeln, Erdnüsse Hasel- und Walnüsse
- ◆ Getreide wie Haferflocken, Hirse, Vollkornmehl aus Weizen und Roggen
- ◆ Sojaprodukte/ Tofu
- ◆ Quinoa und Amaranth

Eisen / Vorkommen:

- ◆ Hülsenfrüchte, s.o. *Der gleichzeitige Verzehr von Vitamin C reichen
- ◆ Samen und Nüsse, s.o. Lebensmitteln verbessert die Eisenverfügbarkeit
- ◆ Haferflocken, Hirse und Amaranth *Kaffee und Tee hingegen vermindern die Aufnahme
- ◆ Spinat, Schwarzwurzel

Calcium/ Vorkommen:

- ◆ Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Rucola, Porree, Kresse
- ◆ Nüsse wie Haselnüsse, Mandeln Walnüsse, Paranüsse und Leinsamen
- ◆ Sojaprodukte/ Tofu
- ◆ Mineralwasser mit Calcium mind. 150mg/l

Omega 3 Fettsäuren/ Vorkommen:

- ◆ Öle wie Leinöl, Rapsöl Walnussöl
- ◆ Leinsamen, geschrotet
- ◆ Walnüsse

Vitamin D / Vorkommen:

- ◆ Champignons, Pfifferlinge Kann vom Körper selbst durch Sonneneinstrahlung
- ◆ Avocado gebildet werden.
- ◆ Leinsamen

Vitamin B12 / Vorkommen:

Nur in tierischen Lebensmitteln. Die Fachgesellschaften empfehlen die Einnahme von Vitamin B12-Präparaten oder den Verzehr mit Vit. B12 angereicherten Lebensmitteln. z.B. Soja -oder Haferdrink

In Maßen, falls gewünscht:

Snacks
Süßigkeiten
Alkohol

Aufenthalt
und Bewegung
im Freien
Min. 30 Minuten

Einnahme:
Vitamin B12
Vitamin D in den
Wintermonaten

Nüsse
1-2 Portionen
je ca. 30g

Hülsenfrüchte
1 Port. 150-220g
und
Tofu, Seitan o.ä.
1 Port. 50-100g

Milch-
alternativen
1-3 Portionen
je 100-200g

Vollkornprodukte und Kartoffeln **3 Portionen**
1 Port. = 60-75g Getreide (roh)
1 Port. = 200-250g Getreide, Reis oder Nudeln (gekocht)
1 Port. = 100-150g (2-3 Scheiben) Vollkornbrot
1 Port. = 200-350g Kartoffeln

Gemüse + (kleine Mengen Meeresalgen)
3 Portionen, Gesamtmenge, min. 400g
(Algen: **1 Portion** entspricht 1-3g (trocken) z.B.
1 TL Nori-Flocken oder 1,5 Nori-Blätter/(Jodgehalt
max. 20mg/kg)

Obst
2 Portionen
Gesamtmenge, min. 250g

Wasser und andere alkoholfrei, energiereiche Getränke
Ca. 1,5 Liter

Gießener vegane Lebensmittelpyramide

Quelle: Ernährungsumschau August 2018 S.138/139

In Maßen, falls gewünscht:

Snacks
Süßigkeiten
Alkohol

Aufenthalt
und Bewegung
im Freien
Min. 30 Minuten

Einnahme:
Vitamin B12
Vitamin D in den
Wintermonaten

Nüsse
1-2 Portionen
je ca. 30g

Hülsenfrüchte
1 Port. 150-220g
und
Tofu, Seitan o.ä.
1 Port. 50-100g

Milch-
alternativen
1-3 Portionen
je 100-200g

Vollkornprodukte und Kartoffeln **3 Portionen**
1 Port. = 60-75g Getreide (roh)
1 Port. = 200-250g Getreide, Reis oder Nudeln (gekocht)
1 Port. = 100-150g (2-3 Scheiben) Vollkornbrot
1 Port. = 200-350g Kartoffeln

Gemüse + (kleine Mengen Meeresalgen)
3 Portionen, Gesamtmenge, min. 400g
(Algen: **1 Portion** entspricht 1-3g (trocken) z.B.
1 TL Nori-Flocken oder 1,5 Nori-Blätter/(Jodgehalt
max. 20mg/kg)

Obst
2 Portionen
Gesamtmenge, min. 250g

Wasser und andere alkoholfrei, energiereiche Getränke
Ca. 1,5 Liter

Gießener vegane Lebensmittelpyramide

Quelle: Ernährungsumschau August 2018 S.138/139