

# Aufstriche und Dips zur Jause

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

## Liptauer

200 g Topfen  
etwas Magermilch  
2 kl. Essiggurken, fein gehackt  
30 g Zwiebel, fein gehackt  
einige Kapern, fein gehackt  
event. Knoblauch  
Paprikapulver, nach Geschmack  
Kümmel, gemahlen  
Salz  
Pfeffer a. d. Mühle

Herstellung:

Alle Zutaten gut vermengen und pikant abwürzen.

## Kräutertopfen

250 g Topfen  
2 EL Sauerrahm  
60 g Zwiebel, fein würfelig  
50 g frische Kräuter (Petersilie,  
Schnittlauch, Kerbel, etc.), fein gehackt  
Salz  
Pfeffer a. d. Mühle

Herstellung:

Topfen und Sauerrahm gut verrühren und die fein gehackte Zwiebel Kräuter untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Aufstriche und Dips zur Jause

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

## Bärlauch-Aufstrich

50 g Bärlauch  
250 g Topfen  
2 El Sauerrahm  
1 TI Zitronensaft,  
Salz  
1 Prise Zucker  
Pfeffer a. d. Mühle

Herstellung:

Gewaschenen Bärlauch fein hacken. Topfen mit Sauerrahm glatt rühren. Zitronensaft, Bärlauch, Zucker und Gewürze einrühren abschmecken.

## Grünkernaufstrich

50 g Butter  
60 g Zwiebel, fein Würfelig  
60 g Grünkern, fein gemahlene  
120 g Gemüsefond  
50 g Sauerrahm  
2 EL Majoran,  
Schnittlauch,  
Petersilie,  
Kräutersalz,  
Pfeffer a. d. Mühle

Herstellung:

Gemüsefond erhitzen, Grünkernmehl hinzugeben und 1/2 Stunde quellen und auskühlen lassen, Zwiebel in Butter goldgelb anschwitzen, mit restlichen Zutaten verarbeiten bzw. abschmecken.

