

Aufstriche und Dips zur Jause

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

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 abkühlen lassen, Zwiebel in Butter goldgelb anschwitzen, mit restlichen Zutaten verarbeiten bzw. abschmecken.

