

Sonnenblumenkern-Aufstriche

Da ich Süßes nicht mag, liebe ich pikante Brotaufstriche. Die Hefeaufstriche (z.B. Tartex) oder Mayonnaise schmecken mir jedoch nicht so und deshalb erfand ich diese Brotaufstriche. Sonnenblumenkernaufstriche sind einfach herzustellen.

Zutaten für Grundmasse:

- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- Wasser

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ca. 15 Minuten in Wasser einlegen.

Weitere Zutaten (je nach Aufstrich) klein schneiden.

Das Wasser abgiessen und alle Zutaten (je nach Aufstrich) in den Mixer geben und mixen. Ich habe mit verschiedenen Zutaten ausprobiert. Man kann gut nach seinem eigenen Geschmack weitere Zutaten zugeben oder auch weglassen. Falls der Aufstrich zu dick ist, noch etwas Wasser begeben, falls zu dünn, noch mehr Sonnenblumenkerne begeben.

Zutaten für Kräuter-Aufstrich:

- Doppelte Menge der Grundmasse
- Frische Kräuter je nach Geschmack und Saison (z.B. Brennesselsamen, Origano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Liebstöckel, Karottenkraut, Knoblauch, Salbei, Schnittlauch, Petersilie, Koreander, Bärlauch...) Die starken Kräuter wie Liebstöckel oder Rosmarin nur sehr wenig begeben, dafür darf es von den anderen Kräutern mehr drin haben.
- Frische Blüten je nach Geschmack und Saison (z.B.

Lavendel, Kapuzinerkresse, Ringelblumen,
Zucchettiblüten, Gänseblümchen, Stiefmütterchen,
Tagetes, ...)

- Salz

Zutaten für Oliven-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 5 bis 8 Oliven
- 5 kleine Tomaten oder 1 grosse Tomate oder 3 getrocknete Tomaten
- Basilikum
- Salz

Zutaten für Peperoncini-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 5 in Öl eingelegte Peperoncini
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- Basilikum
- Salz

Zutaten für Randen-Aufstrich:

- 1 Portion Grundmasse
- 100 g gekochter, geschälter Randen (mittelgrosser Randen)
- 1 Schalotte (kleine Zwiebel)
- 1 Teelöffel Olivenknoblauchöl oder 1/2 Zehen frischer Knoblauch mit Olivenöl
- 1 Kaffeelöffel Baumnussöl oder Zitronenolivenöl
- Gewürze nach Belieben (Salz, etwas Pfeffer, Kräuter)

Die Aufstriche können auch als Dipsaucen verwendet werden oder passen gut zu Grilladen.



Kräuter-Sonnenblumenkernbrottaufstrich

- Sonnenblumenkerne
- Frische Kräuter (Brennnessel-Samen, Origano, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Karottenkraut, Knoblauch)
- Frische Blüten (Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Lavendel)

Oliven-Sonnenblumenkernbrottaufstrich

- Sonnenblumenkerne
- Oliven mit Knoblauch
- Tomaten
- Basilikum

Peperoncini-Sonnenblumenkernbrottaufstrich (SCHARF)

- Sonnenblumenkerne
- Peperoncini
- Tomatenmark
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Basilikum

Randen-Sonnenblumenkernbrottaufstrich

- Sonnenblumenkerne
- Randen
- Knoblauch
- Zwiebeln

Sonnenblumenkern-Aufstiche