

Kräuterquark



© SLfG

Zutaten für 20 Portionen (25 g/Portion)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten:

- 500 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 6 Stängel Petersilie
- 6 Stängel Dill
- 5 Stängel Schnittlauch
- ¼ Salatgurke
- ¼ Apfel (süßer Geschmack)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Küchenwaage
- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Tipp: Mit den Resten von Gurke, Apfel und Kräutern lässt sich ein frisch-fruchtiges Wasser herstellen.

Variante: Die Kräuter können beliebig variiert werden. Bärlauch, Kresse, Basilikum, Minze, Kerbel oder Koriander eignen sich ebenso.

Zubereitung:

- 1** Den Quark abwiegen und in einer Schüssel glatt rühren. Kräuter, Gurke und Apfel waschen und trocken schütteln bzw. abtropfen lassen.
- 2** Petersilie, Dill und Schnittlauch mit dem Messer klein hacken. Gurke und Apfel in sehr kleine Stücke schneiden. Oder die Kräuter, die Gurke und den Apfel in einen Multizerkleinerer geben.
- 3** Den Kräuterquark mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Brot oder mit Gemüsesticks servieren. Je nach Geschmack kann mehr Schnittlauch für mehr Schärfe und mehr Apfel für mehr Süße ergänzt werden.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Kichererbsen- aufstrich (Hummus)



© SLfG

Zutaten für 25 Portionen (20 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 400 g / 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tahin (Sesammus)
- 1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 6 EL Olivenöl
- 10 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- Zitronenpresse
- hohes Gefäß und Pürierstab oder Mixer
- Schüssel für den Aufstrich
- Teelöffel, Esslöffel und Probierlöffel
- Sieb

Variante: Statt mit Paprikapulver kann der Hummus auch mit mildem Currypulver (½ TL) zubereitet werden.

Zubereitung:

- 1** Kichererbsen abspülen und mit Hilfe eines Siebs abtropfen lassen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
- 2** Die Kichererbsen in ein hohes Gefäß füllen und mit Knoblauch, Tahin, Cumin und Paprikapulver mit einem Pürierstab oder Mixer cremig pürieren. Nach und nach die Hälfte des Zitronensafts, Olivenöl und Wasser hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 3** Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft nach Belieben abschmecken. Ein Brot mit Hummus bestreichen und mit Tomate und Petersilie garniert servieren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Schokoladen- Kichererbsen- aufstrich



© SLfG

Zutaten für 25 Portionen (20 g/Portion)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 400 g / 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 400 ml Milch
- 120 g Mandelkerne
- 120 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 4 TL Kakaopulver (6 g)
- 4 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Pfeffer
- 200 g Zartbitterschokoladenstreusel (mind. 70 % Kakaoanteil)

Arbeitsgeräte:

- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- hohes Gefäß und Pürierstab oder Mixer
- Schüssel für den Aufstrich
- Teelöffel, Esslöffel und Probierlöffel
- Sieb

Tipp: Anstatt Schokoladenstreusel kann auch zerkleinerte Zartbitterschokolade benutzt werden.

Variante: Statt mit Mandelkernen, Datteln, Kakao, Zimt und Schokolade kann auch ein traditioneller Hummus (s. Rezept) zubereitet werden.

Zubereitung:

- 1** Kichererbsen abspülen und mit Hilfe eines Siebs abtropfen lassen. Die Kichererbsen in ein hohes Gefäß füllen und mit 300 ml Milch, Mandeln, Datteln, Kakaopulver, Honig, 1 Prise Pfeffer und Zimt mit einem Pürierstab oder Mixer cremig pürieren. Die restliche Milch hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 2** Etwa die Hälfte der Schokoladenstreusel untermischen und den Aufstrich in ein Schälchen füllen. Die andere Hälfte der Schokoladenstreusel über den Aufstrich streuen.
- 3** Aufstrich auf einem Brot oder Brötchen dekoriert servieren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de