

## Rezept

# Leckere Brotaufstriche



Von unserem Küchenchef Gregor von Holdt

Unser Küchenchef Gregor von Holdt hat neue Dips und Pasten für's Brot gezaubert. Gerade für Berufstätige, Schüler und Singles bieten die leckeren Brotaufstriche eine gesunde Bereicherung für den täglichen Speiseplan: Sie sind einfach und schnell zubereitet und versorgen uns mit wertvollen Inhaltsstoffen und allen sechs Geschmacksrichtungen.

### **ROTE BEETE AUFSTRICH MIT MANDELN UND MEERRETTICH**

- 1 Rote Beete
- 1 Stange Stangensellerie
- 3 EL Mandeln
- 1 TL Meerrettich
- 1 TL Zitronensaft
- 1 MS Chili
- ¼ TL Salz

1. Die Mandeln in einer heißen Pfanne anrösten. Anschließend im Mixer pürieren.
2. Die Rote Bete und Selleriestange schälen und in große Würfel schneiden.  
Zu den Mandeln geben und ebenfalls im Mixer pürieren.
3. Den Meerrettich fein raspeln und zufügen. Mit Chili, Salz und Zitronensaft abschmecken.

>> weiter siehe Rückseite

### **PAPRIKA-CASHEW-DIP**

150 g rote Paprika  
40 g Cashew-Nüsse  
2 EL Olivenöl  
2 EL Sahne  
1 TL Thymian, getr. (oder 1 EL Thymian frisch)  
½ TL Kreuzkümmelsamen  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
2 TL Senf  
1 TL Salz

1. Die Paprika waschen und in Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl sanft erhitzen und die Cashewnüsse und Cuminsamen darin leicht anbraten.
3. Paprika und Thymian zufügen. Für 5 Minuten schmoren und anschließend abkühlen lassen.
4. Die Masse in den Mixer geben, den Senf dazu geben und pürieren.  
Mit Salz und etwas Sahne zu cremigen feinen Dip verfeinern.

### **GURKEN-PANEER-AUFSTRICH**

1 Salatgurke,  
300 g Paneer  
1 Bund Dill  
1 MS Pippali  
2 TL Zitronensaft  
¼ TL Salz

1. Die Salatgurke schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.  
Etwas Salz darüber geben und kurz ziehen lassen. Anschließend mit den Händen ausdrücken.
2. Die Gurke mit Paneer und Dill mischen und im Mixer pürieren.  
Mit Salz, Pippali und etwas Zitronensaft abschmecken.

*Gutes Gelingen!*