

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Stk. Eier
- 2 EL Mayonnaise
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- 2 Stk. Äpfel
- 50 g gehackte Kürbiskerne
- 125 g Schweineschmalz
- Zitronensaft
- 250 g Bröseltopfen
- 0,5 EL Senf
- 0,5 EL Ketchup
- Kümmel
- Paprikapulver
- Sardellenfilets (Fisch)
- Petersilie, gehackt
- 0,5 Pkg. QimiQ
- 1 Stk. Essiggurkerl
- 50 g Butter

Mein persönlicher Tipp

Diese schnellen würzigen Aufstriche passen zu vielen Gelegenheiten.



Caecilia Geißegger

Referentin für Ernährung in Güssing

Aufstrichvariationen



Foto: Cilli Geißegger - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Eieraufstrich

- Zutaten (für 4 Portionen): 2 hartgekochte Eier, 2 EL Mayonnaise, ein Bund Schnittlauch, 1 EL Senf, etwas Salz und Pfeffer
- Eier klein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Kürbiskern- Apfelschmalz

- Zutaten (für 4 Portionen): 2 kleine harte Äpfel, Salz, Pfeffer, 50 g Kürbiskerne, 125 g Schmalz, Zitronensaft
- Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Zitronensaft ins Wasser geben, Äpfel im kochenden Wasser kurz blanchieren und abschrecken.
- Kürbiskerne klein hacken und alles mit dem Schmalz vermengen.

Topfenaufstrich

- Zutaten (für 4 Portionen): 250 g Bröseltopfen, je 1/2 EL Senf und Ketchup, Kümmel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Sardellenringerl oder -filets, Petersilie, eine halbe Pkg. QimiQ, 1 Essiggurkerl, 50 g Butter
- Alles verrühren und am besten in einer Küchenmaschine aufschlagen.

Quellen:



Caecilia Geißegger:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

