

Brotaufstriche und Pestos

Kichererbsenpaste als Brotaufstrich

Ein köstlicher, rein vegetarischer Brotbelag

1 Dose Kichererbsen
Knoblauch / Pfeffer
Hildegardkräuterbrühpaste (Stadtmühle Geisingen)
Pinienkerne / Sonnenblumenkerne / Kürbiskerne
Sonnenblumen- oder Mandelöl

Alles zusammen mit dem Pürierstab vermengen!

Die Kichererbsencreme kann vielfach variiert werden. Z. B. mit verschiedenen Kräutern, einer Avocado, Butter oder Quarkprodukten.

Einfach, schnell und genial im Geschmack – Salbeibutter, Tomaten-Basilikumbutter und Koriander-Zitronenbutter

Salbeibutter:

1 Pfund Biobutter
½ Hand voll frischer Salbei
½ - 1 Tl. Kräuterbrühpaste nach Hildegard von Bingen (Stadtmühle Geisingen),
alternativ Kräutersalz nach Geschmack
Den Salbei im Cutter zerkleinern oder sehr fein schneiden, mit der Kräuterbrühpaste oder dem Kräutersalz und der zimmerwarmen Butter gut vermengen.

Tomaten-Basilikumbutter:

1 Pfund Biobutter
1 kleine Dose Tomatenmark
1 Bund frisches Basilikum
½ - 1 Tl. Kräuterbrühpaste nach Hildegard von Bingen (Stadtmühle Geisingen) oder alternativ
Kräutersalz nach Geschmack
Das Basilikum im Cutter zerkleinern oder sehr fein schneiden, mit dem Tomatenmark, der
Kräuterbrühpaste oder dem Kräutersalz und der zimmerwarmen Butter gut vermengen.

Koriander-Zitronenbutter

1 Pfund Biobutter
2 TL gemahlener Koriander
6 Tropfen ätherisches Zitronen-Öl

½ - 1 Tl. Kräuterbrühpaste nach Hildegard von Bingen (Stadtmühle Geisingen),
alternativ Kräutersalz nach Geschmack

Den Koriander mit der Kräuterbrühpaste oder dem Kräutersalz und der zimmerwarmen Butter gut vermengen.

Alle Kräuterbuttervarianten abgedeckt etwas stehen lassen, damit die ätherischen Öle sich gut mit den Fetten verbinden können.

Kräuter-Pesto

Meine Lieblingszubereitungen drehen sich um Pestos.

Wenn ich durch den Garten gehe und die verschiedenen Kräuter zusammensuche, wird mir immer bewusst, welche Grünkraft ich in meinen Händen halte. An diesem Septembertag fand ich noch folgende Kräuter, welche ich für mein Pesto verwenden konnte und welches in seiner Zusammensetzung als Gesundheitselixier für den Körper angesehen werden kann. Vogelmiere, Giersch, Sauerampfer; Petersilie, Spitzwegerich und die Gundelrebe
Wenig verwendet wurde: Beifuss, Salbei, Weinraute und Poleiminze.

100 g frische Kräuter

40 g Pinienkerne

100-120 ml Olivenöl

Parmesan (fakultativ) nach Geschmack

1/2 -1 Tl. Kräuterbrühpaste oder Kräutersalz

Die Pinienkerne in einer fettlosen Pfanne goldgelb anrösten.

Kräuter waschen und trocken tupfen, die restlichen Zutaten zugeben und alles mit dem Schneidestab pürieren.

Tipp: Bei Giersch, Vogelmiere und Sauerampfer nur junge Blätter verwenden. Diese stehen auch noch im Spätherbst zur Verfügung, wenn man die Kräuter regelmäßig erntet oder zurückschneidet.

Zu den verschiedenen Jahreszeiten können natürlich andere Kräuter verwendet werden (Bärlauch, Knoblauchsrauke, Schafgarbe usw.)