

ROTE BETE HUMMUS

- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft/abgespült
- 200g gekochte Rote Bete, in Stücken
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Tahini (Sesampaste)
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- Pfeffer, Salz, gem. Kreuzkümmel
- Zutaten bis auf Gewürze in einen Mixer geben und pürieren/mit Stabmixer fein pürieren
- Mit den Gewürzen abschmecken



- Mit gehacktem Koriander oder Petersilie und einem Schuss Olivenöl anrichten.
- Frisch gekochte Rote Bete sind farbintensiver, vakuumierte gehen aber auch!

KÜRBIS-AUFSTRICH

- 500g Hokkaido (mit Kernen/Fasern gewogen)
- 1 Zitrone (Saft), zunächst 1 EL
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1/2 Zitrone (Saft)
- je 1/2 TL Paprikapulver scharf und edelsüß
- Pfeffer, Salz, Thymian, Chili nach Belieben!
- Kürbis putzen und grob würfeln, bei 200 Grad im Ofen 30-35 min weich backen
- alle Zutaten pürieren, mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken



- im sauberen Glas luftdicht gelagert hält sich der Aufstrich ca. 1 Woche



LECKERE BROTAUFSTRICHE / DIPPS

Selbst gemacht für die Gesundheit:

- frische Zutaten
- keine Zusatzstoffe
- Zuckeranteil kann reduziert werden
- gut für den Geldbeutel
- mit Mixer/Food Processor o. Stabmixer einfach herzustellen
- Wandeln Sie ab - nach Ihrem Geschmack!

PIKANTER AUFSTRICH

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Majoran getr.
- 175g Räuchertofu, gewürfelt
- 1 Dose Kidneybohnen, abgetropft
- Pfeffer, Salz, geh. Petersilie, Pimentpulver nach Geschmack
- Zwiebel/Knobi in Öl glasig dünsten
- mit den restlichen Zutaten pürieren und abschmecken



- Variante: Zwiebeln und Knoblauch roh lassen, das Öl kommt trotzdem dazu.
- Farblich und geschmacklich erinnert es an manche Streichwurst, das liegt an den Gewürzen und dem Raucharoma.

NUSS-SCHOKO-CREME

- 75g Haselnussmus
- 40g weiche Butter
- 1 EL Kakao
- 1/2-1 EL Honig
- 1 Prise Meersalz
- gem. Bourbon Vanille oder 1/2 Vanilleschote (das ausgekrazte Mark)
- Zutaten in ein hohes Gefäß geben und gut miteinander verrühren.
- nach Geschmack süßen



- TIPP: Nicht nur zu Weihnachten ist die Creme auch lecker mit Zimt statt Vanille

QUELLEN

- www.swrfernsehen.de
- www.entspanntgeniessen.de
- www.slowlyveggie.de
- www.ernaehrung-und-bildung.de
- Fotos von www.canva.com

ERNÄHRUNGSKURSE GESUND UND LECKER

- Auf www.kvhs-harburg.de finden Sie die aktuellen Kursangebote.
- Toll auch für gemeinsames Kochen mit Freundinnen oder der Familie.
- Über die Wunschküche bieten wir individuelle Kurse für Gruppen mit einer Themenwahl nach Ihren Vorstellungen.
- Kontakt: kvhs.gesundheit@LKHamburg.de