Regional essen! Mach mit!
Aktionswoche 2025 – Rezepte für Brotaufstriche

Brotaufstriche obere Reihe von links: Nuss-Nougat-Creme, Pizza-Aufstrich
Brotaufstriche untere Reihe von rechts: Rote-Bete-Aufstrich, Zucchini-Aufstrich

Pizza-Aufstrich – Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten – ca. 1 Glas

200 g Möhren
30 g Zwiebel
2 EL Olivenöl
70 g Tomatenmark
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL frische oder 1 TL getrocknete Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum)
Salz und Pfeffer

1. Möhren waschen oder schälen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Beides mit Öl ca. 10 Min. dünsten.
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In Gläser geben, fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Aus: Klimagesunde Brotaufstriche, Verbraucherzentrale NRW

Nuss-Nougat-Creme – Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten – 20 Portionen

100 g gemahlene Nüsse (z. B. Haselnusskerne oder Mandeln)
100 g weiche Butter oder Margarine
2 EL Kakaopulver
1 EL Honig
1 Msp. Vanillepulver

1. Die Nüsse behutsam ohne Fett in einer Pfanne rösten.
2. Butter oder Margarine schaumig rühren.
3. Nüsse, Kakao und Honig zufügen, mit Vanille abschmecken und die Creme gut vermischen.
4. In Gläser geben, fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Aus: Bärenstarke Kinderkost, Verbraucherzentrale NRW

info@ernaehrungsrat-rkn.de

www.ernaehrungsrat-rkn.de

Der ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS ist Mitglied der neuss agenda 21

Rote-Bete-Aufstrich – Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten – ca. 2 Gläser

3 Rote Bete, gegart
3 Handvoll Sonnenblumenkerne
1 guter Schuss Olivenöl
Salz und Pfeffer
Zitronensaft
Meerrettich
Evtl. Kümmel, ganz

1. Rote Bete grob in Stücke schneiden und in einen Mixer geben.
2. Alle anderen Zutaten bis auf Zitronensaft und Meerrettich hinzugeben und in einem Mixer pürieren. Falls die Konsistenz nicht geschmeidig genug ist, noch Kerne und Öl hineingeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Meerrettich abschmecken.
3. In Gläser füllen und die Oberfläche mit Olivenöl abdecken. Wer mag zusätzlich mit etwas Kümmel bestreuen. Dies bei jeder Entnahme wiederholen. Gläser fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Christine Wilsch

Zucchini-Aufstrich – Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten – ca. 2 Gläser

100 g Sonnenblumenkerne
1 Zucchini, ca. 300 g
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprika
2 Tomaten
6 getrocknete Tomaten
Etwas Zitronensaft nach Geschmack
1 TL Salz
Pfeffer nach Geschmack
50 g Olivenöl
Frisches und/oder getrocknetes Basilikum

1. Sonnenblumenkerne rösten und beiseitestellen.
2. Das frische Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden, getrocknete Tomaten ebenfalls in kleine Stücke.
3. Gemüse zusammen mit den Gewürzen in wenig Wasser für etwa 20-30 Minuten köcheln, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.
4. Zusammen mit Öl, Basilikum und den beiseitegestellten Sonnenblumenkernen pürieren.
5. In ausgekochte Gläser füllen, fest verschließen und gekühlt aufbewahren.

Mechthild Freier

Mehr regionale Rezepte auf unserer Homepage:
https://ernaehrungsrat-rkn.de/regional-kochen/

September 2025