

Rezepte der Aufstriche

Für die Zubereitung alle Zutaten nacheinander
in einen Standmixer geben.

Hummus

- 1 Dose Kichererbsen (Bruttogewicht 560 g)
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 4 Stängel Petersilie, abgezupft
- 50 g Olivenöl
- 15 - 20 g Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ¼ TL Cayenne-Pfeffer
- 30 g Tahin

Hirtenaufstrich

- 1 Bund Basilikum, ohne Stiele und etwas mehr zum Garnieren
- 200 g Feta, in Stücken
- 100 g Tomatenmark
- 100 g Butter, weich, in Stücken
- 1 Prise Pfeffer
- Mediterraner Käseaufstrich
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie, ohne Stiele
- 200 g Weichkäse in Lake gereift (z.B. Feta oder Hirtenkäse), in Stücken
- 200 g Frischkäse
- ¼ TL Salz
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer

Möhren-Frischkäse-Aufstrich

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie, abgezupft
- 100 g Möhren, in Stücken
- 400 g Frischkäse
- ½ Bund Schnittlauch, in Röllchen
- ½ TL Salz
- ½ TL Paprika edelsüß
- ¼ TL Pfeffer
- 1 - 2 TL Zitronensaft, nach Geschmack

Tomaten-Pistazien-Aufstrich

- 100 g Pistazien, gesalzen, geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 300 g Frischkäse
- 20 g Tomatenmark
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Paprika edelsüß

Seit März 2023 bieten wir an jedem ersten Schulmittwoch im Monat ein gesundes Frühstück an. Die Schulgemeinschaft freut sich über Obstsalat, Müsli und leckere Brote, und das für einen Euro pro Portion.

Wenn Sie an einem der Aktionstage von 7.45 bis 9.00 Uhr Zeit haben, freuen wir uns, Sie am Schneidebrett willkommen heißen zu dürfen. Nutzen Sie den QR-Code und kontaktieren Sie uns!



Der PURR-Pausen-Klassiker: Möhrenaufstrich

- 100 g Zwiebeln, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Butter, in Stücken
- 500 g Möhren, in Stücken
- 280 g Tomatenmark
- 2 TL Thymian
- 2 TL Oregano
- 1 TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

Hier ist besonders, dass die Zwiebeln und der Knoblauch gedünstet werden und die zerkleinerten Möhren gegart werden.

Rezepte der Aufstriche

Für die Zubereitung alle Zutaten nacheinander
in einen Standmixer geben.

Käseaufstrich mediterran

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie ohne Stängel
- 200g Weichkäse / Feta
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer

Türkischer Obatzter

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie ohne Stängel
- 100g Feta
- 50g Ajvar
- ¼ Teelöffel Salz
- 200g Frischkäse

Radieschen-Kresse- Aufstrich

- 3-4 EL Kresse ohne Wurzeln, alternativ Schnittlauch
- 60-80g Radieschen
- 200g Frischkäse
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Pfeffer

Tomaten-Basilikum- Aufstrich

- 2 Knoblauchzehen
- 5 getrocknete Tomaten
- 10 Basilikumblätter
- 20g Tomatenmark
- 200g Schmand
- 200g Frischkäse