

MARIANNE ZUNNER

1 BROT - 50 AUFSTRICHE

Das Beste kommt obendrauf

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MARIANNE ZUNNER

1 BROT - 50 AUFSTRICHE

Das Beste kommt obendrauf

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



BROTZEIT IST DIE
SCHÖNSTE ZEIT ...

... dieser Spruch aus meiner Kindheit gilt für mich heute noch: Wenn ich frisches Brot habe und etwas Gutes zum Draufstreichen, dann ist meine kulinarische Welt in Ordnung. Natürlich bin ich als Fränkin auch ein Fan von Wurst und Schinken, aber immer öfter habe ich Lust auf Gemüse, auch auf dem Brot. Da sind selbst gemachte Aufstriche ideal.

Großes Plus: Das Experimentieren mit verschiedenen Zutaten macht einen Riesenspaß, die appetitlichen Farben sorgen für gute Laune und – ganz wichtig: Ich weiß, was drin steckt. Nämlich frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kräuter und spannende Gewürze. Die bunten Pasten und Cremes haben aber noch mehr Vorzüge: Sie schmecken auch als Dips, sind ein schönes Mitbringsel und Kinder lassen sich damit so manche Zutat »unterjubeln«, die sie sonst ablehnen.

Ach ja: Dass die meisten meiner Aufstriche vegetarisch sind, ist eigentlich eher ein angenehmer Nebeneffekt als Absicht. Und natürlich finden auch Veganer Rezepte ganz ohne tierische Produkte. Freuen Sie sich auf eine genussreiche Brotzeit mit köstlichem »Obendrauf«.

A handwritten signature in black ink, reading "Mariamne Feun". The script is cursive and fluid, with a long horizontal stroke at the end of the name.



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Aufstriche gekennzeichnet.



GUT DRAUF – DIE AUFSTRICH-BASICS

Nie konnten wir aus so vielen Brotsorten wählen wie heute. Aber während das Untendrunter immer spannender wird, bleibt das Obendrauf oft etwas langweilig ...

... meist besteht es aus Wurst, Schinken oder Käse, garniert mit ein paar müden Salatblättern. Dabei geht Abwechslung auf dem Brot ganz leicht. Vor allem Gemüse bietet eine Vielzahl von aufregenden Möglichkeiten und auch aus Hülsenfrüchten und Milchprodukten lässt sich Köstliches zaubern. Fleisch und Fisch können dabei interessante Akzente setzen, spielen aber eher eine Nebenrolle. Einen ganz wichtigen Part übernehmen Kräuter und Gewürze – oft genügt ja schon die winzige Prise einer Würze, um eine triste Paste in einen feinen Aufstrich zu verwandeln.

JETZT WIRD'S BUNT: GEMÜSE UND OBST

Wer Gemüse und Obst aufs Brot streichen will, muss sie in die richtige Form bringen – pürieren, zerdrücken oder zerstampfen. Dafür braucht man Sorten mit hohem Stärke- oder Fettanteil. Ein ideales Aufstrich-Basic ist deshalb die fettreiche Avocado, die nicht einmal gekocht werden muss. Ebenfalls eine gute Grundlage für Pasten und Cremes sind stärkehaltige, liebevolle Wurzeln und Rüben: Süßkartoffeln, Sellerie, Möhren oder Rote Bete. Auch Kartoffeln, Kürbis und Esskastanien geben Aufstrichen eine cremige Basis. Eher saftige und knackige Gemüse wie Paprikaschoten, Tomaten oder Frühlingszwiebeln sind die idealen Kombipartner. Auch bei Obst ist Stärkereiches wie Mango oder Trockenfrüchte die Grundlage für Aufstriche, Saftig-Saures wie Beeren sind die Begleiter.

EIN HAUCH VON ORIENT: HÜLSENFRÜCHTE

Wer's cremig mag, kommt an ihnen nicht vorbei: Bohnen, Linsen und Co. Sie sind nicht nur lecker, sondern dank ihres hohen Eiweißgehaltes auch gesund. Weil sie zudem über einen erheblichen Stärkeanteil verfügen, zerfallen sie nach dem Garen fast von selbst zur streichfähigen Paste. Richtig köstlich werden sie im Zusammenspiel mit intensiven Gewürzen, vor allem orientalischen und südamerikanischen wie Chili, Curry, Kreuzkümmel oder Koriander. Kein Wunder, schließlich versteht man sich in diesen Regionen traditionell besonders gut auf die Zubereitung von Hülsenfrüchten.

ERSTE SAHNE: MILCHPRODUKTE

Einer sahnigen Frischkäsecreme kann niemand widerstehen. Natürlich ist es in erster Linie das Fett, das sie so verführerisch macht. Das hat der Frischkäse gemeinsam mit seinen üppigen Brüdern und Schwestern

wie Schmand und Crème fraîche, Schafskäse (Feta), Quark oder Joghurt. Dabei schieben sich die Milchigen selbst gar nicht in den Vordergrund, sondern lassen ihre Partner zur Geltung kommen. Ob knackiges Gemüse, Kräuter, Schinken oder Lachs – Milchprodukte bieten ihren Mitspielern den perfekten Rahmen für einen großen Auftritt. Und machen ganz wenig Arbeit.

EINE WELT VOLLER AROMA: GEWÜRZE

Seit wir hemmungslos in Würzzutaten aus allen Teilen der Welt schwelgen können, bringt das Selbermachen von leckeren Aufstrichen noch mehr Spaß. Vor allem fertige Würzpasten wie Ajvar oder Harissa sowie Gewürzmischungen wie Curry, Ras el Hanout oder Garam Masala aus der orientalischen Küche bewirken wahre Geschmackswunder und sparen außerdem noch die Anschaffung unterschiedlicher Einzelgewürze.

KERNIGE FREUNDE: NÜSSE UND SAMEN

Wer am Abend mal eben ein Schälchen Nüsse wegknabbert, der weiß: Die Minis können süchtig machen. Das liegt natürlich auch am Fettgehalt der kleinen Verführer. Zu unserem Glück steckt in Mandeln, Nüssen und Ölsamen wie Sesamsamen oder Sonnenblumenkernen eine Fettart, die uns gut tut: ungesättigte Fettsäuren. Das macht die kernigen Kleinen zur perfekten Ergänzung vieler Aufstriche. Sie verleihen ihnen nicht nur ein ganz spezielles Aroma, sondern sorgen – gemahlen – auch für Geschmeidigkeit und Bindung oder – gehackt – für einen schönen Biss.

GUT ZU WISSEN

Einige Aufstriche – vor allem solche mit einem hohen Ballaststoffanteil – quellen beim Abkühlen nach. Wundern Sie sich also nicht, wenn sie im warmen Zustand noch etwas weich sind. Ist der Aufstrich nach

dem Erkalten zu fest, einfach mit etwas von der im Rezept verwendeten Flüssigkeit oder Wasser verrühren.

LANDBROT OHNE KNETEN

400 g Mehl (Type 550) + Mehl zum Arbeiten

250 g Roggenmehl (Type 1150)

150 g Dinkelmehl (Type 630)

5 g Trockenhefe

ca. 3 TL gemahlenes Brotgewürz

20 g Salz

1 Msp. Ascorbinsäure

Für 1 Landbrot (ca. 1 400 g)

20 Min. Zubereitung

Pro Scheibe (bei 25 Scheiben) ca. 105 kcal

4 g EW

0 g F

22 g KH

15 Std. + 2 - 3 Std. Ruhen

1 Std. Backen



1 Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. 650 ml lauwarmes Wasser dazugießen, mit einem Löffel rühren, bis keine trockenen Stellen mehr sichtbar sind.



2 Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 15 Std. in den Kühlschrank stellen. Herausnehmen und 2 - 3 Std. bei Zimmertemperatur stehen lassen.