

Brotaufstriche

Vitamin-Topfen

1 Becher Topfen ½ Becher Sauerrahm ¼ rote Paprika ¼ gelbe Paprika 2 Essiggurken ½ Zwiebel ½ Apfel ½ Bund Radieschen 1 Spritzer Tobasco Salz	<ul style="list-style-type: none"> • Topfen und Sauerrahm cremig rühren. • Paprika, Essiggurken, Zwiebel, Apfel und Radieschen in sehr kleine Würfel schneiden und mit dem Topfen vermischen. • mit Tobasco und Salz würzen.
--	---

Kräuter-Topfen-Aufstrich

250g Topfen etwas Milch od. Obers 1/2 Bund Petersilie 1 Bund Schnittlauch 1 EL Zitronensaft Salz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> • Kräuter waschen; Schnittlauch fein schneiden, Petersilie fein hacken. • Topfen mit etwas Milch oder Schlagobers, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit dem Handmixer cremig aufschlagen. • Kräuter einrühren und bis zum Servieren kühl stellen.
--	---

Ei-Gemüse-Aufstrich

3 Eier 1 Karotte 4 Essiggurken 250g Topfen 2 EL Joghurt 1 TL Senf Salz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> • Karotte waschen und in sehr feine Würfel schneiden. • Eier hart kochen, abschrecken und fein hacken. • Essiggurken ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden. • Topfen mit Joghurt glatt rühren, sämtliche Zutaten zufügen und alles gut vermengen.
---	---

Karotten-Lauch-Aufstrich

1 Karotte 200g Lauch 250g Topfen 2 EL Sauerrahm Gewürze Kräuter	<ul style="list-style-type: none"> • Karotte und Lauch fein raspeln. • Topfen mit Sauerrahm cremig rühren, mit dem Gemüse vermengen und pikant abschmecken.
--	---