

12 Ehren Streiche

Aus der Rezeptsammlung „Ehrenämter schmackhaft machen“ auf www.ehrenamt-unna.de

Ehrenrunden, oft nach der Arbeit, werden meist mit Chips und ähnlichen trockenen Backwaren zu stärken versucht. Vielleicht schickt man wen zum Pizzaholen. Es gibt aber Runden, die gönnen sich leckere Aufstriche auf vielen Brotvarianten. Geröstetes oder frisch weich mit rotierend mitgebrachten Aufstrichen. Die gibt es im Reformhaus oder bei Refugio zu guten Preisen, aber durch schöpferische Eigenproduktionen wird es frischer, leckerer, gesünder, abwechslungsreicher..
und preiswerter als beim LIDL!
Dann kommt man gern etwas früher:
Wer zu früh kommt, den belohnt die Sitzung!

Weitere anrührende Anregungen bitte an: hermann.strahl@gmx.de

EHRENAMT UNNA
engagiert für deine Stadt



12 Ehren Streiche

Aus der Rezeptsammlung „Ehrenämter schmackhaft machen“ auf www.ehrenamt-unna.de

Vegan & Grün: Avocado-Cashewcreme

(für ca. 2 Vollkornbaguettes)

Veredelt mit Joghurt, Frischkäse, Rucola, Granatapfel, Meerrettich, Senf, Holundersirup, Balsamico, Olivenöl, Knoblauch, Paprika, Salz, Pfeffer und Liebe

3 kleine Avocados aus Schale löffeln (die Kerne kann man zu Großpflanzen keimen lassen). 150 g Cashew-Kerne, 123 g Joghurt, 145 g Frischkäse, 1 Knoblauchzehe, je einen halben Teelöffel Senf und Meerrettich, 1 Löffel Balsamico, 4 Löffel Olivenöl, nach Geschmack Salz, Pfeffer und Paprika cremig pürieren. Gehackten Rucola (geht auch mit Feldsalat und Ähnlichem) und Granatapfelkerne verrühren (geht auch mit Blutorangenstückchen und Ähnlichem).

Dazu passen diverse Trägerbrote! Fladenbrot, Ciabatta, Brötchenscheiben.. Kenner*innen empfehlen getoastetes Dinkel-Kunterbuntbrot aus heimischen Ökoläden!

EHRENAMT UNNA
engagiert für deine Stadt



12 Ehren Streiche

Aus der Rezeptsammlung „Ehrenämter schmackhaft machen“ auf www.ehrenamt-unna.de

Tomatenpesto

(für ca. 12 Brotscheiben)

Vegan - basiert auf Olivenöl, Balsamico, Tomatenmark, Trockentomaten, Zitrone & Zitronenschale, Frühlingszwiebelhack, Cashews, Knoblauch, Basilikum, Salz und Pfeffer

162 g Cashews, 3 Esslöffel Tomatenmark, 2 Knoblauchzehen, 5 Esslöffel Olivenöl, 6 g Zitronenschalenabrieb, 2 Teelöffel Zitronensaft (geht auch Apfelsine ((bitte mit Blut- oder Saftorange aus Ökolieferkette)), 7 Basilikumblätter, Pfeffer und Salz mit dem Mixer oder sonstwie zu Brei verarbeiten. Frühlingszwiebeln und Trockentomaten sehr fein schneiden und in den Brei rühren.

Mindestens 5 Stunden außerhalb des Kühlschranks durchziehen lassen. Danach gekühlt 4 Tage lecker und streichbar!

EHRENAMT UNNA
engagiert für deine Stadt



12 Ehren Streiche

Aus der Rezeptsammlung „Ehrenämter schmackhaft machen“ auf www.ehrenamt-unna.de

Basilikum-Tomaten-Creme (für ca. 18 Brotscheiben)

300 g Frischkäse, 50 g Joghurt, 50 g getrocknete Tomaten in Öl, ½ Bund Basilikum, 50 g Pinienkerne, Salz und Pfeffer. Frischkäse mit Joghurt glatt rühren, feingehacktes Basilikum und fein gewürfelte Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten und zum Schluss unterheben!

Möhrenbutter (für ca. 12 geröstete Ciabatta-Schnitten)

200 g Möhren, 100 g Butter, 50 g Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Basilikum und etwas Öl. Die Möhren waschen, schälen und sehr fein reiben (fast pürieren). Mit den restlichen Zutaten mischen und würzen und eventuell mit etwas Öl glatt rühren!

EHRENAMT UNNA
engagiert für deine Stadt



12 Ehren Streiche

Aus der Rezeptsammlung „Ehrenämter schmackhaft machen“ auf www.ehrenamt-unna.de

Frischkäse-Lauch-Dip (für 1 Pfefferbaguette)

1 Lauchstange, 150 g Frischkäse, 150 g getrocknete (in Öl eingelegte) Tomaten, Salz, Pfeffer und 10 g Meerrettich. Das „Weiße“ von einer mittelgroßen Stange Lauch mit Frischkäse und Gewürzen pürieren. Klein geschnittene Trockentomaten unterrühren. Et voilà – fertig!

Forellen-Mousse (für 13 Scheiben geröstetes Dinkelkunterbuntbrot)

2 geräucherte Forellenfilets, 200 g Cashew, 111 g Frischkäse, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer und Rucola oder Ähnliches. Die ersten 6 Zutaten pürieren. Den Rucola in 2cm lange Stücken schneiden und unterrühren. Ab auf das Röstbrot!

EHRENAMT UNNA
engagiert für deine Stadt



12 Ehren Streiche

Aus der Rezeptsammlung „Ehrenämter schmackhaft machen“ auf www.ehrenamt-unna.de

Chakalaka-Dip (für Baguette und Gemüsesticks)

100 g Crème fraîche, 100 g Naturjoghurt, 50 g Mayonnaise, 1-2 TL Chakalaka-Gewürz (oder selbstgemacht mit Tomatenflocken, Paprika edelsüß und geräuchert, Zwiebeln, Chili, Cayenne-Pfeffer, Ingwer, Curry, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Kardamom, Piment, Nelken, Pfeffer, Petersilie), 1 Knoblauchzehe, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, 1 TL Honig. Knoblauch fein hacken oder pressen. Crème fraîche, Joghurt und Mayonnaise in einer Schüssel vermengen. Gewürz, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Honig einrühren, mit Salz abschmecken. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen!

Paprika-Dip

1 gelbe oder rote Paprikaschote in kleine Würfel schneiden, etwas davon beiseitelegen. 125 g Crème fraîche Gartenkräuter, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Olivenöl und ½ TL Limettensaft verrühren. Paprikawürfel unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Würfel bestreuen.

EHRENAMT UNNA
engagiert für deine Stadt



12 Ehren Streiche

Aus der Rezeptsammlung „Ehrenämter schmackhaft machen“ auf www.ehrenamt-unna.de

Thunfisch-Dip

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft, 1 Packung Kräuterfrischkäse, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ein halbes Bund frisch gehackte Petersilie, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer. Den Thunfischsaft leicht ausdrücken, Thunfisch mit Frischkäse, fein gewürfelter Zwiebel, gepresstem Knoblauch und gehackter Petersilie vermengen. Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals durchrühren - fertig!

Griechischer Joghurt-Feta-Dip mit Zitrone

200 g Feta zerkrümelt, 170 g griechischer Joghurt, 100 g Frischkäse, 1 Knoblauchzehe, 1 Abrieb von einer Zitrone, 1 TL Dill getrocknet, 1 TL italienische Kräuter getrocknet, Salz, Pfeffer, rote Chiliflocken. Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und mixen, bis der Dip eine cremig-feine Konsistenz hat. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen. Schmeckt hervorragend zu Crackern, Gemüsesticks oder Ciabatta.

EHRENAMT UNNA
engagiert für deine Stadt



12 Ehren Streiche

Aus der Rezeptsammlung „Ehrenämter schmackhaft machen“ auf www.ehrenamt-unna.de

Knoblauch-Dip

150 g Crème fraîche, 100 g Naturjoghurt, 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), 2 EL Petersilie (fein gehackt), 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Crème fraîche und Joghurt in einer Schale miteinander verrühren. Den frischen Knoblauch und die Petersilie sehr fein hacken und unterrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Der Dip kann sofort verwendet werden, entfaltet sein volles Aroma aber am besten, wenn er abgedeckt mindestens 2-3 Stunden im Kühlschrank durchzieht.

Café-de-Paris-Dip

200 g Frischkäse, 50 g saure Sahne, 1 TL Tomatenmark, 1 cl Cognac, 10 g Anchovis, 1 TL eingelegte Kapern, 1 weiße Zwiebel, 2 EL frischer Estragon, Pfeffer aus der Mühle und Worcester Sauce. Frischkäse, saure Sahne, Tomatenmark und Cognac glatt rühren. Anchovis mit der Gabel fein zerdrücken, feingewürfelte Zwiebel, Kapern und Anchovis unter den Dip rühren. Mit Pfeffer und einigen Spritzern Worcester Sauce würzen (Salz ist wegen der Anchovis nicht nötig). Frischen Estragon fein hacken und unter den Dip mischen.

EHRENAMT UNNA
engagiert für deine Stadt