



verbraucherzentrale
Niedersachsen



Rezeptsammlung

Vegetarische Brotaufstriche

Rezeptübersicht

Aufstriche	Seite
Auf Getreidebasis	
Grünkernaufstrich	3
Kartoffel-Lauch-Aufstrich	4
Haferflocken-Mandel-Aufstrich	5
Mit Gemüse oder Obst	
Tomatenaufstrich	6
Möhren-Tomaten-Aufstrich	7
Rote Bete-Apfel-Aufstrich	8
Zwiebel-Apfel-Aufstrich	9
Süßkartoffel-Apfel-Aufstrich	10
Grüne Brotcreme	11
Fruchtaufstrich	12
Trauben-Frischkäse-Aufstrich	13
Mandelaufstrich	14
Mit Hülsenfrüchten	
Rote Bohnen-Aufstrich	15
Weißer Bohnen-Aufstrich	16
Kürbis-Linsen-Aufstrich	17
Möhren-Hummus	18
Rote Bete-Hummus	19
Auf Milchbasis	
Sonnenblumenkern-Frischkäse-Aufstrich	20
Käsecreme-Dip	21
Kräuter-Frischkäse-Aufstrich	22
Curry-Frischkäse-Aufstrich	23
Rote Bete-Dip	24
Apfel-Schalotten-Butter	25
Zucchini-Quark-Aufstrich	26
Möhren-Walnuss-Dip	27
Reste-Idee	28

Grünkernaufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Grünkernschrot
200 ml	Gemüsebrühe
30 g	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Gehackte Kräuter, z. B. frische Petersilie
5 EL	Rapsöl
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Senf, mild
	Kräutersalz
	Schwarzer Pfeffer
	Ggf. Haferflocken, zart

So wird's gemacht:

- Grünkern in Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und unter die noch heiße Grünkernmasse mengen.
- Den Aufstrich mit Kräutern, Öl, Zitronensaft, Senf und Kräutersalz verfeinern.

Tipps zur Zubereitung:

Ist die Konsistenz zu weich, können zarte Haferflocken andickend wirken.
Lässt sich gut einfrieren bzw. ist gekühlt ca. 5 Tage lagerfähig.

Kartoffel-Lauch-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
250 g	Kartoffeln
50 g	Lauch
3 EL	Rapsöl
50 g	Saure Sahne
1 TL	Petersilie, gerebelt
1 TL	Schnittlauch, gerebelt
	Pfeffer, Jodsalz

So wird's gemacht:

- Kartoffeln waschen und mit Schale kochen.
- Währenddessen Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden und nochmals vierteln.
- Lauch in Öl andünsten und abkühlen lassen.
- Kartoffeln pellen, fein zerdrücken und abkühlen lassen.
- Lauch, saure Sahne, Petersilie und Schnittlauch unter die Kartoffelmasse mengen. Mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.

Tipps zur Zubereitung:

Lauch kann gegen anderes Gemüse ausgetauscht werden.

Der Aufstrich hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.

Haferflocken-Mandel-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
80 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
75 g	Mandeln, gehackt
3 EL	Rapsöl
200 g	Vollkorn-Haferflocken, fein
200 ml	Wasser
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Senf, mild
100 g	Frischkäse
	Basilikum, Pfeffer, Jodsalz

So wird's gemacht:

- Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden. Beides mit den Mandeln in Öl andünsten.
- Haferflocken dazugeben und gut rühren, damit es nicht anbrennt.
- Wasser angießen und kurz ziehen lassen.
- Tomatenmark, Senf und Frischkäse unterrühren.
- Aufstrich mit Basilikum, Pfeffer und Jodsalz abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Um eine feinere Konsistenz zu erhalten den Aufstrich pürieren.

Tomatenaufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Getrocknete, eingelegte Tomaten
1-2 EL	Rapsöl, nativ
2 EL	Tomatenmark
½ TL	Oregano oder Basilikum
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht:

- Sonnenblumenkerne mit Wasser bedeckt einweichen, dann abtropfen lassen.
- Gemeinsam mit den zuvor verkleinerten Tomaten, dem Öl und Tomatenmark in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren.
- Mit den Gewürzen abschmecken.

Möhren-Tomaten-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
50 g	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
200 g	Möhren
120 g	Tomatenmark
2 TL	Kräuter der Provence
	Jodsalz

So wird's gemacht:

- Zwiebel fein würfeln und in Öl andünsten.
- Möhren raspeln und dazugeben.
- Tomatenmark und Kräuter hinzufügen.
- Alles unter ständigem Rühren garen, anschließend mit einem Pürierstab pürieren.
- Mit Jodsalz abschmecken.

Tipp:

Der Aufstrich ist ein paar Tage im Kühlschrank haltbar.

Rote Bete-Apfel-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Rote Bete
50 g	Apfel
50 g	Sonnenblumen- oder Cashewkerne
1 TL	Zitronensaft
½ TL	Geriebener Meerrettich
	Kräutersalz

So wird's gemacht:

- Rote Bete und Apfel putzen und würfeln, dann mit etwas Wasser in einem geschlossenen Topf dünsten.
- Flüssigkeit abgießen.
- Alle Zutaten miteinander pürieren und abschmecken.

Zwiebel-Apfel-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
50 g	Apfel, säuerlich
1 EL	Sonnenblumenkerne
30 g	Margarine oder Rapsöl
1 EL	Gehackte Kräuter, z. B. frische Petersilie
1 TL	Zitronensaft
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Sonnenblumenkerne hacken.
- Apfel waschen, Kerngehäuse herausschneiden und in kleine Würfel schneiden.
- Fett in einer Pfanne erhitzen, Äpfel, Zwiebeln, Knoblauch und Sonnenblumenkerne dazugeben und weich dünsten, bis eine einheitliche Masse entsteht.
- Kräuter waschen, klein hacken und unter die abgekühlte Masse rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Aufstrich hält sich gut verschlossen bis zu einer Woche im Kühlschrank.

Süßkartoffel-Apfel-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
250 g	Süßkartoffeln
50 g	Apfel
50 g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Kräuter-/ Apfelessig
100 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Sonnenblumenkerne
	Oregano, getrocknet
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln.
- Apfel entkernen und grob in Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten.
- Tomatenmark und Essig hinzufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Bei geschlossenem Deckel weichkochen.
- In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dem Gemüse zufügen und alles zu einer homogenen Masse pürieren.
- Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Grüne Brotcreme

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Feldsalat
20 g	Frische Petersilie, gehackt
1 TL	Senf
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Rapsöl
200 g	Frischkäse
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Feldsalat waschen.
- Feldsalat mit Petersilie, Senf, Zitronensaft und Rapsöl fein pürieren.
- Pürierte Masse mit Frischkäse verrühren.
- Brotcreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps zur Zubereitung:

Die Brotcreme eignet sich sowohl als Alternative zu Margarine als auch als Dip für Gemüsesticks.
Statt Feldsalat kann auch Rucola verwendet werden.

Fruchtaufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt
70 ml	Trinkwasser (Leitungswasser)
100 g	Apfel
1	Bio-Zitrone, unbehandelt

So wird's gemacht:

- Aprikosen über Nacht in Wasser einweichen.
- Apfel kleinschneiden und mit Aprikosen und deren Einweichwasser pürieren.
- Zitrone abwaschen, Schale abreiben und unter die Masse rühren.

Tipp zur Zubereitung:

Ein Aufstrich für besondere Anlässe! Es können andere Fruchtkombinationen ausprobiert werden.

Trauben-Frischkäse-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
200 g	Frischkäse
100 g	Magerquark
5 EL	Traubensaft

So wird's gemacht:

- Frischkäse, Magerquark und Traubensaft miteinander verrühren.

Tipps zur Zubereitung:

Der Aufstrich eignet sich auch als Dip. Statt Traubensaft kann ein anderer Fruchtsaft verwendet werden, wie Birnen- oder Apfelsaft. Wird Orangensaft genutzt, kann der Aufstrich evtl. mit einem Esslöffel Honig gesüßt werden.

Mandelaufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
80 g	Getrocknete Datteln, entsteint
100 g	Mandeln, gemahlen
100 ml	Trinkwasser (Leitungswasser)
1 EL	Zitronensaft
	Zimt

So wird's gemacht:

- Datteln kleinschneiden. Zusammen mit den Mandeln über Nacht in Wasser einweichen.
- Datteln und Mandeln im Einweichwasser pürieren.
- Aufstrich mit Zitronensaft und Zimt abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Ein Aufstrich für besondere Anlässe! Beim Pürieren nach Bedarf noch etwas Trinkwasser hinzufügen.

Rote Bohnen-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
200 g	Kidneybohnen, verzehrfertig
3 EL	Rapsöl
2 EL	Zitronensaft
1TL	Senf, mild
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Kidneybohnen mit Öl, Zitronensaft und Senf fein pürieren.
- Pürierte Masse mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Je nach Geschmack kann eine kleine Knoblauchzehe hinzugefügt werden.

Weißer Bohnen-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
200 g	Weißer Bohnen, getrocknet
50 g	Möhren
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
1 EL	Tomatenmark
2 TL	Thymian
	Petersilie, Pfeffer, Jodsalz

So wird's gemacht:

- Bohnen über Nacht in dreifacher Menge Wasser einweichen und am nächsten Tag etwa 1,5 Stunden weichkochen (Zubereitungsangaben auf der Verpackung beachten).
- Wasser abgießen.
- Möhren klein schneiden, Knoblauchzehe abziehen und hacken. Beides im Öl andünsten und anschließend zu den Bohnen geben.
- Bohnen und Gemüse mit einem Pürierstab pürieren und erkalten lassen.
- Tomatenmark und Thymian unterrühren.
- Mit Petersilie, Pfeffer und Jodsalz abschmecken.

Tipp:

Der Aufstrich hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.

Kürbis-Linsen-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
150 g	Kürbis, z. B. Hokkaido
50 g	Gelbe oder rote Linsen
	Gemüsebrühe
1 TL	Currypulver
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer
Ggf. 1-2 EL	Orangensaft

So wird's gemacht:

- Kürbis waschen und in Würfel schneiden.
- Zusammen mit den Linsen in einem Topf mit Gemüsebrühe garziehen lassen; Wasser anschließend abgießen.
- Gemüse zusammen pürieren und anschließend mit den Gewürzen bzw. Orangensaft abschmecken.

Möhren-Hummus

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
15 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Möhren
1 TL	Rapsöl
90 g	Kichererbsen, verzehrfertig
1	Getrocknete Aprikose, ungeschwefelt
1	Kleine Knoblauchzehe
1 TL	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
- Möhren schälen und kleinschneiden; in Öl andünsten.
- Kichererbsen abgießen und abspülen.
- Aprikose kleinschneiden.
- Knoblauch schälen und kleinschneiden.
- Möhren, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen, Aprikose und Knoblauch mit Zitronensaft pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps zur Zubereitung:

Falls die Masse zu fest ist etwas Wasser hinzufügen.
Das Möhren-Hummus ist im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Rote Bete-Hummus

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
200 g	Kichererbsen, verzehrfertig
100 g	Rote Bete, vorgekocht
1	Knoblauchzehe
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Raps- oder Olivenöl
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Flüssigkeit der Kichererbsen abgießen und abspülen.
- Rote Bete in Würfel schneiden; Knoblauch abziehen und kleinschneiden.
- Beides zusammen mit Kichererbsen, Zitronensaft und Öl in einem geeigneten Behälter zu einer homogenen Masse pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Falls die Masse zu fest ist etwas Wasser hinzufügen.

Sonnenblumenkern-Frischkäse-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Frischkäse
100 g	Magerquark
2 EL	Sonnenblumenkerne
	Frische Kresse, Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Frischkäse und Magerquark miteinander verrühren.
- Sonnenblumenkerne fein hacken und unter den Aufstrich rühren.
- Mit frischer Kresse, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Tipps zur Zubereitung:

Mit geraspelter Möhre, Gurkenscheiben oder Paprikastreifen können Frischkäse-brote garniert werden. Auch eine süße Variante mit Obst ist denkbar – hier Kräuter z. B. gegen Zimt oder Vanille austauschen. Der Aufstrich passt auch als Dip zu Gemüsestreifen.

Käsecreme-Dip

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
500 g	Magerquark
	Mineralwasser oder Milch
2	Eier, hart gekocht und mit einer Gabel zerdrückt
1 TL	Milder Senf
½ Bund	Frische Kräuter, gehackt (Dill, Petersilie oder Schnittlauch)
50 g	Käse, gerieben
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht:

- Quark mit etwas Mineralwasser oder wahlweise Milch glattrühren.
- Übrige Zutaten unter den Quark rühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Dips sind köstlich und passen in vielen Variationen – roh zu Gemüsesticks oder auf's Brot, zu (Back-)Kartoffeln, Ofengemüse und Bratlingen.

Kräuter-Frischkäse-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Körniger Frischkäse
100 g	Magerquark
1 EL	Mineralwasser
	Gehackte Kräuter nach Belieben
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Frischkäse und Magerquark mit Mineralwasser glattrühren.
- Aufstrich mit Kräutern, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Tipps zur Zubereitung:

Mit geraspelter Möhre, Gurkenscheiben oder Paprikastreifen können Frischkäse-brote garniert werden. Auch eine süße Variante mit Obst ist denkbar – hier Kräuter z. B. gegen Zimt oder Vanille austauschen. Der Aufstrich passt auch als Dip zu Gemüsestreifen.

Curry-Frischkäse-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Körniger Frischkäse
25 g	Feta, zerkrümelt
1 TL	Currygewürz
½ TL	Ingwer, fein gerieben
½ TL	Petersilie, gerebelt

So wird's gemacht:

- Frischkäse mit Feta verrühren.
- Curry und Ingwer unterrühren.
- Aufstrich mit Petersilie abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Für eine Curry-Butter statt Frischkäse Pflanzenmargarine oder Butter verwenden und den Feta weglassen.

Rote Bete-Dip

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
500 g	Magerquark
	Mineralwasser oder Milch
100 g	Rote Bete, gekocht und gewürfelt oder püriert
50 g	Apfel (süßlich), geraspelt
1 TL	Meerrettich, gerieben
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht:

- Quark mit etwas Mineralwasser oder wahlweise Milch glattrühren.
- Übrige Zutaten unter den Quark rühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Dips passen in vielen Variationen: roh zu Gemüsesticks oder auf's Brot, zu Ofengemüse, (Back-)Kartoffeln und Bratlingen.

Apfel-Schalotten-Butter

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Apfel
3	Schalotten
1 EL	Rapsöl
100 g	Butter oder Margarine
3	Walnüsse, gemahlen
2 TL	Schnittlauch, gerebelt
	Pfeffer, Jodsalz

So wird's gemacht:

- Apfel waschen, schälen und entkernen. In kleine Würfel schneiden.
- Schalotten schälen und kleinschneiden.
- Apfel und Schalotten in Öl bissfest garen; abkühlen lassen.
- Butter schaumig rühren. Apfel-Schalotten-Gemisch unterrühren.
- Walnüsse und Schnittlauch untermengen.
- Mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.

Zucchini-Quark-Aufstrich

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
200 g	Zucchini
30 g	Rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
250 g	Magerquark
1 TL	Italienische Kräuter
	Pfeffer, Jodsalz

So wird's gemacht:

- Zucchini waschen und würfeln. Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Gemüse in Öl andünsten, abkühlen lassen und anschließend pürieren. Magerquark und italienische Kräuter unter die Gemüsemasse rühren.
- Mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Um eine geschmeidigere Konsistenz zu erhalten, bei Bedarf den Magerquark mit etwas Mineralwasser verrühren.

Möhren-Walnuss-Dip

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
500 g	Magerquark
	Mineralwasser oder Milch
150-200 g	Möhren, fein geraspelt
3 EL	Walnüsse, geröstet und gehackt
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer

So wird's gemacht:

- Quark mit etwas Mineralwasser oder wahlweise Milch glattrühren.
- Übrige Zutaten unter den Quark rühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps zur Zubereitung:

Anstelle der Walnüsse können auch andere Nüsse oder Ölsaaten, bspw. Sonnenblumenkerne, verwendet werden.
Dips sind köstlich und passen in vielen Variationen – roh zu Gemüsesticks oder auf's Brot, zu (Back-)Kartoffeln, Ofengemüse und Bratlingen.

Reste-Idee



(10 Kinderportionen)

Aus übrig gebliebenen Lebensmitteln einen leckeren Aufstrich kreieren und Lebensmittelverschwendung entgegenwirken:

Menge	Zutat
30 g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Gemüse(-reste)
100 g	Hülsenfrüchte(-reste), verzehrfertig oder Frischkäse(-reste) oder Quark(-reste)
1 TL	Gewürze nach Belieben, z. B. Petersilie
	Jodsalz, Pfeffer

So wird's gemacht:

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln.
- Beides zusammen mit Gemüse, Hülsenfrüchten oder Frischkäse/ Quark pürieren.
- Aufstrich würzen und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Eigene Notizen

(___ Kinderportionen)

Menge	Zutat

So wird's gemacht:

Tipps zur Zubereitung:

Eigene Notizen

(___ Kinderportionen)

Menge	Zutat

So wird's gemacht:

Tipps zur Zubereitung:

Eigene Notizen

(___ Kinderportionen)

Menge	Zutat

So wird's gemacht:

Tipps zur Zubereitung:

Weiterführende Information:

[Saisonkalender](#) der Verbraucherzentralen

Stand: 04/2025

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

32