

## Drei raffinierte Sommer-Aufstriche für Brot & Grill



Kaum etwas passt besser zu einem lauen Sommerabend als frisches Brot mit kreativen, hausgemachten Aufstrichen. Wir verraten Euch drei raffinierte Rezepte, die nicht nur schnell zubereitet sind, sondern auch geschmacklich überraschen – ideal für Grillabende, Picknicks oder den kleinen Genuss zwischendurch.

- **Cremiger Avocado-Kräuter-Aufstrich**
- **Geräucherter Paprika-Peperoni-Aufstrich**
- **Mediterrane Oliven-Tapenade**

### 1. Cremiger Avocado-Kräuter-Aufstrich

#### Zutaten für ca. 4 Portionen

- 1 reife Avocado
- 2 EL griechischer Joghurt (alternativ pflanzlich)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Frische Kräuter: Dill, Schnittlauch, Petersilie – je 1 EL fein gehackt

Salz, Pfeffer nach Geschmack



#### Zubereitung Avocado-Kräuter-Aufstrich

1. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.
2. Mit Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl und Honig cremig pürieren.
3. Kräuter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kurz ruhen lassen – dann auf frisches Brot streichen und genießen.

#### Tipps:

- Frische Kräuter immer zuletzt einrühren. So bleiben die ätherischen Öle erhalten und der Geschmack wird nicht überdeckt.
- Avocado nicht zu lange stehen lassen. Sobald sie aufgeschnitten ist, oxidiert sie schnell. Zitronensaft hilft, die grüne Farbe zu bewahren.
- Wenn Ihr eine besonders cremige Konsistenz wollt, gebt den Joghurt nach und nach dazu. So könnt Ihr die gewünschte Festigkeit besser steuern – gerade wenn die Avocado sehr reif oder weich ist.

## 2. Geräucherter Paprika-Peperoni-Aufstrich

### Zutaten für ca. 4 Portionen

- 2 rote Paprika
- 1 rote Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Frischkäse (oder vegane Alternative)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung Paprika-Peperoni-Aufstrich

1. Paprika und Peperoni halbieren, entkernen.
2. Auf einem Blech im Ofen bei 220 °C rösten, bis die Haut schwarz wird.
3. In ein verschlossenes Gefäß geben – Haut lässt sich dann leicht lösen.
4. Gemüse häuten, grob hacken und mit Knoblauch, Frischkäse, Olivenöl und Paprika-Pulver pürieren.
5. Abschmecken, nach Bedarf noch ein wenig Olivenöl unterrühren.

### Tipps:

- Paprika und Peperoni richtig rösten. Die Haut darf richtig schwarz werden – erst dann entfaltet sich das süßlich-rauchige Aroma beim Abziehen der Haut.
- Avocado nicht zu lange stehen lassen. Sobald sie aufgeschnitten ist, oxidiert sie schnell. Zitronensaft hilft, die grüne Farbe zu bewahren.:
- Legt das Blech beim Rösten der Paprika und Peperoni mit Backpapier aus – das erleichtert später das Säubern und verhindert, dass austretender Saft anbrennt.
- Dreht die Paprika- und Peperonihälften nach der Hälfte der Zeit einmal um. So garen sie gleichmäßiger und die Haut lässt sich besser ablösen.
- Nach dem Rösten das heiße Gemüse sofort in einen Gefrierbeutel oder eine verschlossene Schüssel geben und 10 Minuten ruhen lassen. Durch den entstehenden Dampf löst sich die Haut wie von selbst – ganz ohne Fummelei.
- Je nach Geschmack könnt Ihr die Menge an Peperoni anpassen oder auch ganz weglassen, wenn Kinder mitessen.

### 3. Mediterrane Oliven-Tapenade

#### Zutaten für ca. 4 Portionen

150 g	grüne entsteinte Oliven
1-2	Sardellenfilets (optional)
1-2	TL Kapern
2 EL	Olivenöl
½ TL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
1	Prise Pfeffer



#### Zubereitung mediterrane Oliven-Tapenade

1. Oliven, Kapern, Sardellen und Knoblauch in eine Küchenmaschine geben.
2. Mit Olivenöl zu einer groben Paste verarbeiten.
3. Zitronensaft und Pfeffer einrühren.
4. Abschmecken, bei Bedarf noch mehr Öl zugeben.

#### Tipps:

- Tapenade nicht zu fein pürieren. Ein leicht grober Mix sorgt für mehr Biss und authentischen Geschmack.
- Bevor Ihr die Oliven verarbeitet, solltet Ihr sie gründlich abtropfen lassen – idealerweise sogar mit Küchenpapier etwas trocken tupfen. So wird die Tapenade nicht zu flüssig und der Geschmack bleibt konzentriert.
- Wenn Ihr Sardellenfilets verwendet, schneidet sie vor dem Mixen grob klein. Das erleichtert das gleichmäßige Verarbeiten und verteilt den salzig-würzigen Geschmack besser in der Masse.
- Wer es milder mag, kann den Knoblauch auch vorher blanchieren oder kurz in Öl andünsten. So wird er milder und weniger scharf im Nachgeschmack.
- Lasst die fertige Tapenade mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen. Die Aromen verbinden sich in dieser Zeit intensiver und das Ergebnis wird runder im Geschmack.
- Ein Hauch frisch abgeriebene Zitronenschale oder fein gehackter Thymian oder Rosmarin geben der Tapenade eine zusätzliche mediterrane Frische.

## Gesundheitsvorteile der Hauptzutaten im Überblick

### Avocado

Avocados sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken können. Sie liefern wertvolle Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, sowie Vitamin E und Kalium – wichtig für Haut, Nerven und Herz.

### Oliven und Olivenöl

Beide enthalten gesunde Fettsäuren und Polyphenole, die als Antioxidantien wirken und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Regelmäßiger Verzehr von hochwertigem Olivenöl kann helfen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken.

### Paprika und Peperoni

Rote Paprika enthält besonders viel Vitamin C – sogar mehr als Zitrusfrüchte – und unterstützt so das Immunsystem. Auch Beta-Carotin ist enthalten, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und die Sehkraft fördert. Peperoni regen mit ihrem Capsaicin-Stoff den Stoffwechsel an.

### Frische Kräuter

Kräuter wie Petersilie, Dill und Schnittlauch sind kleine Nährstoffpakete: Sie enthalten Eisen, Vitamin K und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese stärken die Abwehrkräfte und wirken antioxidativ.

### Milchprodukte (bzw. vegane Alternativen)

Naturjoghurt und Frischkäse liefern Eiweiß, Calcium und probiotische Kulturen, die die Darmflora unterstützen. Vegane Alternativen auf Soja- oder Mandelbasis sind meist ebenso gut verträglich, enthalten allerdings oft weniger Protein – ein Blick auf die Nährwerte lohnt sich.

## Einkauf und Lagerung: Darauf solltet Ihr achten:

### Avocado

- Achtet beim Einkauf auf reife Avocados. Reife Avocados geben auf leichten Druck leicht nach, haben aber keine Druckstellen.
- Wenn Ihr sie ein paar Tage später verarbeiten wollt, kauft lieber noch feste Exemplare und lasst sie bei Zimmertemperatur nachreifen. Ein kleiner Trick: Ein reiferes Stück erkennt Ihr, wenn sich der Stielansatz leicht ablösen lässt und das Fruchtfleisch darunter hellgrün ist.
- Lagert reife Avocados im Kühlschrank, um die Reifung zu stoppen – idealerweise in ein Papiertuch gewickelt, damit sie nicht zu schnell verderben.

## **Paprika und Peperoni**

Diese beiden bringen Farbe und Aroma in Eure Küche. Kauft möglichst feste, glänzende Exemplare ohne Runzeln oder weiche Stellen. Rote Paprika sind reifer und süßer im Geschmack als grüne oder gelbe. Lagert sie ungewaschen im Gemüsefach Eures Kühlschranks. Dort bleiben sie etwa eine Woche frisch. Peperoni halten sich sogar etwas länger, wenn sie trocken und kühl gelagert werden.

## **Frische Kräuter**

Je frischer die Kräuter, desto intensiver der Geschmack. Beim Einkauf solltet Ihr darauf achten, dass sie knackig sind und nicht welken. Zuhause wickelt Ihr sie am besten in ein leicht feuchtes Küchenpapier und legt sie in eine verschließbare Box oder in ein Glas mit etwas Wasser (ähnlich wie Blumen) in den Kühlschrank. So halten sie sich meist 3–5 Tage.

## **Oliven & Sardellen**

Oliven – am besten aus dem Glas oder von der Frischetheke – sollten ohne künstliche Konservierungsmittel auskommen. Achtet auf eine kurze Zutatenliste und möglichst wenig Salzlake. Sardellenfilets in Öl sind geschmacksintensiv, sollten aber sparsam eingesetzt werden. Nach dem Öffnen bewahrt Ihr beide gut verschlossen im Kühlschrank auf und verbraucht sie innerhalb weniger Tage.

## **Milchprodukte wie Frischkäse und Joghurt**

Wählt naturbelassene Produkte ohne zugesetzten Zucker oder künstliche Aromen. Beim Einkauf solltet Ihr auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten. Geöffnete Packungen sollten möglichst innerhalb von 3–4 Tagen verbraucht werden. Lagert sie immer im unteren Fach Eures Kühlschranks, wo es am kältesten ist.

## **Häufige gestellte Fragen zu Sommer-Aufstriche für Brot & Grill (FAQ):**

### **1. Kann ich die Aufstriche im Voraus zubereiten?**

Ja, alle drei lassen sich gut vorbereiten. Im Kühlschrank halten sie sich tiefgekühlt 2–3 Tage – Luftdicht lagern.

### **2. Kann ich die Rezepte vegan abwandeln?**

Ja: Joghurt und Frischkäse durch pflanzliche Alternativen ersetzen, Sardellen einfach weglassen oder mischen.

### **3. Wie transportiere ich die Dips zum Grillabend?**

In kleinen, luftdichten Gläsern – so bleiben sie frisch und machen unterwegs keinen Stress.

### **4. Sind diese Aufstriche auch glutenfrei?**

Ja, alle drei Rezepte sind von Natur aus glutenfrei – perfekt zu glutenfreiem Brot oder Crackern.

### **5. Wie lange sind die Aufstriche haltbar?**

Im Kühlschrank in einem sauberen Schraubglas halten sich alle drei Aufstriche 2 bis 3 Tage.

### **6. Kann ich auch TK-Kräuter verwenden?**

Ja, das ist eine gute Alternative, wenn frische Kräuter gerade nicht verfügbar sind – sie sind zwar etwas weniger aromatisch, aber praktisch.

### **7. Kann ich auch einen Mixer statt Pürierstab nutzen?**

Natürlich – wichtig ist, dass das Gerät die Zutaten cremig oder grob (je nach Rezept) verarbeitet.

### **8. Sind die Aufstriche auch zum Mitnehmen ins Büro geeignet?**

Ja, fülle sie einfach in kleine Gläser oder Dosen und nimm sie mit etwas frischem Brot mit – ideal auch fürs Picknick.