

Iris Eigenbrodt

*Lust auf...
Dips &
Aufstriche*

Inhalt

[Einleitung](#)

[Avocado-Creme](#)

[Rote Bete Aufstrich](#)

[Schoko-Mandel-Creme](#)

[Tomaten-Walnuss-Pesto](#)

[Wasabi-Dip](#)

[Impressum](#)

Einleitung

Als passionierte Hobbyköchin sammelten sich bei mir über die Jahre unzählige Rezepte an. Wichtig war für mich immer, dass die Ernährung ausgewogen ist und einfach zubereitet werden kann; auch wenn manche etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen würden. Dementsprechend habe ich viele alte Rezepte überarbeitet und modernisiert.

Bewusste Ernährung sollte Bestandteil des täglichen Lebens sein. Unter bewusster Ernährung versteht man, sich ganz bewusst dafür zu entscheiden, was man seinem Körper zufügt. Dabei spielen nicht nur die Inhaltsstoffe eine Rolle, sondern auch die Menge und die Uhrzeit. Jeder sollte für sich selbst entscheiden, wann er was und wie viel zu sich nimmt, egal ob das in das anezogene Schema passt oder nicht. Wir werden heute noch, selbst nach über zwanzig Jahren dieser Praxis, seltsam angeschaut, wenn wir erwähnen, dass bei uns abends und nicht mittags warm gegessen wird. Es hatte sich damals aus der Not heraus ergeben und wir stellten fest, dass es für uns die bessere Zeit ist. Für mich als Köchin ist es stressfreier, ohne den ständigen Druck rechtzeitig alles auf den Tisch zu bringen.

Es gibt keinen besseren Berater, bei der Frage, was gut für den Körper und das Wohlbefinden ist, als der Körper selbst. Lust auf... ist eine Kochbuchreihe, die auf diesem Prinzip basiert.

Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren. Über ein Feedback, in Form einer kurzen Rezension, würde ich mich sehr freuen.

Avocado-Creme

Zutaten:

5 reife Avocados
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Saft von 2 Limetten
Curry Madras
Cumin
Cayenne-Pfeffer
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Die Avocados schälen und den Kern entfernen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und zusammen mit dem Avocadofruchtfleisch und dem Limettensaft im Mixer pürieren.

Mit Curry, Cumin, Cayenne-Pfeffer, Pfeffer und Salz pikant abschmecken.

Rote Bete Aufstrich

Zutaten:

1 Knolle Rote Bete
1 kleine Zwiebel
1 TL Meerrettich
100 g Frischkäse
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete waschen, Strunk entfernen und in einem Topf vollständig mit kaltem Wasser bedecken. Das Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen, die Hitze herunterschalten und die Rote Bete ca. 45 Minuten köcheln. Rote Bete mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und grob würfeln. Abkühlen lassen. Rote Bete, Frischkäse, Sahne-Meerrettich und die Schalotte mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schoko-Mandel-Creme

Zutaten:

50 g Zartbitterschokolade
50 g Vollmilchschokolade
1 Vanilleschote
100 ml Milch
50 g fein geriebene Mandeln
1 EL Kakaopulver
1 EL Butter
2 P. Vanillezucker
1 Prise Zimt
1 Prise Salz

Zubereitung:

Beide Schokoladensorten in kleine Stücke brechen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen.

Schokolade mit Vanillemark und der Milch in einen Topf geben und unter Rühren bei schwacher Hitze erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Die Mandeln, das Kakaopulver, die Butter in kleinen Stücken und den Vanillezucker mit dem Zimtpulver und dem Salz dazugeben und alles gründlich mischen.

Die Schokoladencreme in ein Glas mit Schraubverschluss füllen und abkühlen lassen.

Tomaten-Walnuss-Pesto

Zutaten:

100 g getrocknete Tomaten (in Öl)

50 g Walnusskerne

1 EL Balsamico-Essig

6 EL Olivenöl

2 EL Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die getrockneten Tomaten grob hacken, mit Walnusskernen, Balsamico-Essig, Olivenöl und Gemüsebrühe fein pürieren und mit Salz abschmecken.

Wasabi-Dip

Zutaten:

3 Eigelb
1 EL Senf
250 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Zitrone
1 TL Wasabipulver
Etwas Sojasauce

Zubereitung:

Eigelbe, Senf, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Das Olivenöl vorsichtig tropfenweise unter ständigem Rühren hinzugeben. Erst weiteres Öl nachgießen, wenn die Sauce das Öl vollständig aufgenommen hat. Die Zitrone auspressen und zusammen mit dem Wasabipulver zugeben, mit Sojasauce abschmecken.
Für mehrere Stunden ziehen lassen.

Impressum

Lust auf... Dips & Aufstriche

von Iris Eigenbrodt

© 2019 Iris Eigenbrodt

Alle Rechte vorbehalten.

Independently published by Iris Eigenbrodt

Im Wettum 10a

74862 Binau

Deutschland

Internet: <https://www.australian-silky-terrier.de>

Buchcover, Illustration: Iris Eigenbrodt

Dieses E-Book, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne Zustimmung des Autors nicht vervielfältigt, wieder verkauft oder weitergegeben werden.

Hat Ihnen das E-Book gefallen, so empfehlen Sie Ihren Freunden den Download eines persönlichen Exemplars für ihren Kindle.

Ein großes Dankeschön, dass Sie die Arbeit des Autors respektieren!