

IN KÜRZE

Nicht nur zum Brot lecker

Auf welchem Brot schmeckt der Aufstrich eigentlich am besten? Das ist Geschmackssache. Kochbuchautorin Martina Kittler hat dennoch eine Faustregel parat: „Kräftige Aufstriche machen sich gut auf neutralem Brot wie Baguette und Toast.“ So kommen würzige, pikante oder scharfe Sorten am besten zur Geltung. Umgekehrt findet das dunkle Vollkornbrot seinen Gegenspieler in milden Cremes, etwa aus Frischkäse und Kräutern. Doch Aufstriche machen sich nicht nur gut auf dem Brot: Man kann sie super zu Nudeln, Kartoffeln oder Ofengemüse essen. Auch als Dip oder als Basis für Wraps oder Pfannkuchen funktionieren die Cremes.

Ausgefallen mit Belugalinsen

Die Belugalinse ist sehr klein und zeichnet sich durch ihre schwarze Schale aus. Gekocht verändert sich die Farbe zu einem kaviarähnlichen Mattgrau, daher der Name. Im Geschmack ist die Linse sehr aromatisch. Durch den intensiven Eigengeschmack sind nur wenige Zutaten für einen ausgefallenen Brotaufstrich nötig. Die Linsen müssen gut zercocht und püriert werden. Mit Butter, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Oregano, Garam Marsala, etwas Senf und Schnittlauch vermischt – schon ist der Aufstrich fertig.

Das Buch zum Thema



♦ Martina Kittler: Brotaufstriche selbst gemacht. Gräfe und Unzer. 128 S., 12,99 €, ISBN: 9783833384264.



Apfel, Zwiebeln und weiße Bohnen: Dieser würzige Aufstrich ist ruck-zuck fertig.

—FOTO: 100AFFEN.DE

Von Apfel bis Zwiebel

In Supermärkten, Drogerien oder Bioläden füllen sie ganze Regale: Brotaufstriche in Gläsern. Kaufen muss aber gar nicht sein. Denn die Cremes lassen sich einfach selbst herstellen – aus nahezu jedem Lebensmittel.

Von Ricarda Dieckmann

Gerade Vegetarier und Veganer wissen es: Streichcremes fürs Brot sind eine leckere Alternative zu Wurst und Käse. Und: Es bringt einige Vorteile mit sich, sie selbst herzustellen. „Man weiß genau, was drinsteckt – und sie schmecken einfach frischer“, sagt Pia Schulze aus Münster. Sie ist Mit-Gründerin der veganen Rezepte-Plattform „100 Affen“. „Außerdem ist das Herstellen von Aufstrichen ein guter Weg, um die Kartoffel oder die halbe Avocado zu verwerten, die noch im Kühlschrank liegt. So kann man Lebensmittel retten, die sonst vielleicht in den Müll gewandert wären“, erklärt Luka Lübke. Sie arbeitet als Privatköchin in Bremen und ist Mitglied

der Slow Food Chef Alliance, einem Netzwerk von Köchen. Bei Brotaufstrichen gilt: Alles ist möglich. Das fängt bei der Basis an. Als herzhaftes Grundgerüst eignen sich gegarte Hülsenfrüchte. Linsen, Erbsen und weiße Bohnen werden im Aufstrich angenehm sämig. Auch aus Nüssen lassen sich Aufstriche herstellen. Ihr hoher Fettgehalt macht sie besonders cremig. Wer seinen Aufstrich lieber frischer und leichter mag, greift zu Gemüse wie Tomaten, Möhren oder Kürbis. Ebenfalls gut verarbeiten lassen sich Avocado, Milchprodukte wie Ricotta, Frischkäse oder Quark – und Tofu. „Eine besonders tolle Konsistenz hat Seidentofu. Der muss allerdings beim Pürieren mit etwas Johannisbrotkernmehl gebunden werden“, rät die Kochbuchauto-

rin Martina Kittler aus München. Wer es sehr deftig mag, kann Thunfisch als Grundlage wählen und ihn mit Frischkäse und Kräutern verrühren. Soll es süß werden, mixt man am besten Trockenfrüchte, Datteln und Nüsse und verfeinert das Ganze mit frischen Früchten wie Beeren. **Haltbarkeit hängt von den Zutaten ab** Beim Herstellen von Streichcremes stehen zwei Küchengeräte im Mittelpunkt: Standmixer oder Pürierstab. Sie mischen die Zutaten so, dass sich die Creme später gut verstreichen lässt. Nüsse sollte man vorher einige Stunden in Wasser einweichen, sonst sind sie zu hart für die Klingen. Wenn die Basis steht, geht es um den Feinschliff. Denn ein simpler Aufstrich, beispielsweise aus weißen Bohnen oder Kartoffeln, kann in unzähligen Varianten daherkommen. Luka Lübke rät, gezielt Gewürze einzusetzen: Kümmel verleiht einen rustikalen Touch, während Kreuzkümmel für eine orientalische Note sorgt. Balsamico-Essig oder Limettensaft bringen

Säure, gehackte Nüsse eignen sich, um die Konsistenz interessanter zu machen und einen schönen Crunch-Effekt zu geben. Zum Ausprobieren schlägt Pia Schulze einen Apfel-Bohnen-Zwiebelaufstrich vor. Dafür schneidet sie einen Apfel und zwei rote Zwiebeln klein und brät beides in Öl an. Dann spült sie 240 Gramm Bohnen aus dem Glas ab und püriert sie gemeinsam mit den angebratenen Zutaten. Salz und Pfeffer dazu – fertig ist der Aufstrich, der sich in einem sauberen Gefäß im Kühlschrank einige Tage hält. **Stichwort: Haltbarkeit.** Die hängt stark von den Zutaten ab. Aufstriche mit hohem Fettgehalt, etwa aus Nüssen, halten sich im Kühlschrank etwa eine Woche. Cremes aus frischem Gemüse oder Milchprodukten sollten innerhalb von drei bis vier Tagen verzehrt werden. „Wenn man den Aufstrich verwendet, ist es wichtig, dass das Messer sauber ist“, so Kittler. Das reduziert Keime und Bakterien. Was ebenfalls zur Haltbarkeit beiträgt: den Aufstrich mit etwas Öl beträufeln. So gelangt weniger Luft daran, was die Creme konserviert.

Viel Gemüse für die Schnitte

Ratatouille-Aufstrich ist rasch fertig.

Das Rezept für diesen Gemüseaufstrich stammt aus Martina Kittlers Buch „Brotaufstriche selbst gemacht“:

- Zutaten (für fünf Portionen (etwa 500 Gramm)):**
150 Gramm Zucchini
je 1/2 rote und gelbe Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
125 Milliliter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Balsamicoessig
1 kleiner Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian
3 Esslöffel Öl
100 Gramm geviertelte Kirschtomaten
4 bis 6 Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Das Gemüse sowie Zwiebeln und Knoblauch ganz fein würfeln und einige Minuten anbraten.
2. 125 Milliliter Gemüsebrühe, zwei Esslöffel Tomatenmark, einen Teelöffel Balsamicoessig und etwas frischen Rosmarin und Thymian dazugeben. Alles etwa fünf Minuten schmoren lassen.



Viele Gewürze und verschiedenen Gemüse stecken in diesem Ratatouille-Aufstrich. —FOTO: TANJA & HARRY BISCHOF/GRÄFE UND UNZER

3. Anschließend 100 Gramm geviertelte Kirschtomaten untermischen und eine weitere Minute garen. Garniert wird der Aufstrich mit etwas frischem Basilikum. Er schmeckt besonders gut auf gerösteten Scheiben Baguette.

Crema aus gehackten Walnüssen

Etwas Süßes braucht der Mensch.

Auch süße Varianten des Brotaufstrichs lassen sich leicht selber herstellen. Hier ein Rezept mit Walnüssen.

- Zutaten:**
100 g Walnüsse
60 g Butter
180 g Sahne
60 g Ahornsirup
etwas Salz

Zubereitung:

Die Walnüsse fein hacken und bei mittlerer Hitze in ei-

ner kleinen Pfanne anrösten, bis sie einen angenehmen Duft verströmen. Dann die Butter und die Sahne dazugeben und erwärmen. Anschließend den Ahornsirup unterrühren, mit etwas Salz würzen. Die Masse einige Minuten einkochen lassen. Dabei stets umrühren. Die Masse nach sieben bis zehn Minuten in ein Schraubglas füllen und abkühlen lassen.



Gehackte Walnüsse sind die Grundzutat für eine Nutella-Alternative. —FOTO: FRANZISKA GABBERT

Fortsetzung der Reportage von Seite 25

Annehmen, was nicht zu ändern ist, aber kämpfen für das, was sich zum Guten wandeln lässt: Ein Beispiel für Letzteres ist Emil. Ein bildschöner, grau-weißer Kater (natürlich kastriert, wie alle Mitbewohner auf dem Hof), der es sich auf einer Decke im zweiten Stock gemütlich gemacht hat und sich gerne und ausgiebig selbst vom ihm unbekanntem Besuch kraulen lässt und vor Behagen schnurrt. Obwohl ihm ein grausames Schicksal widerfuhr: „Emil“, sagt Jacqueline Kaminski, „ist vermutlich ein Kippfensteropfer, eingequetscht worden und seitdem von den Hüften an gelähmt.“ Er könne zwar nur vorwärtsrobren, stecke aber voller Energie und Lebensfreude. Den gelähmten Kater einzuschlaffern, das wäre auf dem Gnadenhof niemand in den Sinn gekommen. Stattdessen setzte man Himmel und Hölle in Bewegung, Emil vielleicht doch noch ein bisschen zu mobilisieren. Mit Erfolg: „Dank regelmäßiger Besuche der Tierphysiotherapeutin kann er sich inzwischen sogar manchmal aufrichten und stehen“, freut sich Kaminski. Fachmännische Hilfe wie diese kostet. „Allein 30.000 Euro haben wir im vergangenen Jahr für tiermedizinische Versorgung ausgegeben“, berichtet die Schriftführerin. Hinzu kommen Miete, Futter



„und, woran man als Außenstehender so gar nicht denkt, immense Mengen an Spül- und Waschmittel.“

Katzen können der reinste Jungbrunnen sein

Gestemmt wird die finanzielle Belastung allein aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und „Nebenerwerbsquellen“, wie zum Beispiel dem „Schnurrkaffee“, bei dem Besucher je-

den ersten Sonntag im Monat gegen einen kleinen Obulus mit selbst gebackenem Kuchen und anderen Leckereien versorgt werden. „Wir haben schon echte Stammkundschaft“, erzählt Martha Reichl, „die unterstützen mit ihrem Besuch lieber uns, statt sonntagnachmittags in ein Café zu gehen.“ Auch auf den diversen Märkten in Haltern (dem-

nächst wieder in der Vorweihnachtszeit) ist die Aktive Tierhilfe Marl/Haltern e. V. vertreten. Dort werden unter anderem Handarbeiten angeboten, die Reichl filzt und strickt – bevorzugt im Aufnahmehaus, unter den wachsamen Augen von „Chefsekretärin“ Luzie. 31 Jahre ist die 1. Vorsitzende so für ihren Gnadenhof, ihre Katzen unermüdlich im

Einsatz – ist darüber selbst in die Jahre gekommen. „85“, lautet die knappe Antwort auf die Frage nach ihrem Alter – das man ihr weiß Gott nicht ansieht. „Ja“, schmunzelt Jacqueline Kaminski, „unsere Martha ist der beste Beweis dafür, dass Katzen nicht nur wundervolle, faszinierende Tiere, sondern auch der reinste Jungbrunnen sind.“

INFO

Besucher und Helfer herzlich willkommen

Feiertage gibt's keine auf dem Gnadenhof, 365 Tage im Jahr ist immer wer da, der sich um die Katzen kümmert, zur Not auch nachts, etwa wenn ein Tier im Sterben liegt oder eine intensive pflegerische Betreuung benötigt.

Besucher sind täglich herzlich willkommen, und zwar montags bis samstags von 15 bis 18 Uhr und sonntags von 16 bis 18 Uhr. Jeden ersten Sonntag im Monat, das nächste Mal am 4. November, wird zum „Schnurrkaffee“ eingeladen. Von 15 bis 18 Uhr gibt's dann Kaffee, selbst gebackenen Kuchen oder auch was Deftiges auf Gabel und Löffel. In gemütlicher Runde kann geklönt und natürlich mit den Samtpfoten geschmust werden.

Der Trägerverein Aktive Tierhilfe Marl/Haltern, in dem ausschließlich Ehrenamtliche engagiert sind, finanziert den Gnadenhof aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Dabei ist nicht nur Geld gefragt: Auch Sachspenden – vom Katzenkörbchen über Futter bis hin zu Waschmittel – werden gerne genommen. **Adresse und Kontakt:** Aktive Tierhilfe Marl/Haltern e. V. Gnadenhof Zum Büning 10 A 45721 Haltern-Lippmadsdorf ☎ 02360/10038 www.katzenschutz.com **Spendenkonto:** Aktive Tierhilfe Volksbank Marl/Recklinghausen IBAN: DE 794 266 100 809 119 614 00



Hereinspaziert in den Gnadenhof!