

INHALT

Vorwort	8
Basics	9
Selbst gemachte Butter	10
Tahini-Sesampaste	11
Knoblauchpaste	12
Chilipaste	12
Vegetarisch und vegan	13
Kokos-Minze-Ingwer-Paste	14
Cashewfrischkäse	14
Rote-Bete-Hummus	15
Paprika-Parmesan-Tomaten--Creme	16
Pastinako	17
Auberginencreme	18
Bruschetta	19
Famoser Gemüseaufstrich	20
Vegetarische Leberwurst	22
Guacamole	23
Pilzcreme mit Pinienkernen	24
Linsenpaté	25
Röstpaprikacreme mit Kichererbsen	26
Frischkäse, Joghurt und Quark	27
Kartoffelaufstrich	28
Mexikanischer Käseaufstrich	29
Walnuss-Paprika-Aufstrich	29
Gorgonzola-Aufstrich	30
Paprika-Meerrettich-Aufstrich	30
Frischkäse-Kräuter-Creme	31
Kleiner Teufel	31

Aufstrich Liptauer Art	32
Bayerischer Obatzter	33
Eiercreme	34
Meerrettich-Frischkäse	35
Schinkenquark	36

Fleisch und Wurst 37

Bacon Jam	38
Wurstaufstrich mit Mais	39
Belgischer Brotaufstrich	39
Kalbsleberwurst	40
Chicken-Curry-Aufstrich	42
Teewurst	43
Schmalzfleischtpöfle	44
Geflügelleberpaté mit Aprikosen	46

Fisch 47

Flusskrebs-Zitronen-Pastete	48
Thunfisch-Avocado-Creme	49
Lachsaufstrich	50
Räucherforellencreme	50
Makrelen-Meerrettich-Creme	51
Surimi mit Birne	52
Garnelenpaste	53
Sardellen-Knoblauch-Butter	54
Garnelen-Mango-Aufstrich	55
Lachs-Krabben-Mousse	56

Süßes für Schleckermäuler 57

Erdnuss-Schoko-Honig-Aufstrich	58
Coconut	

Dream	58
Einfache Karamellcreme	59
Maronibutter	59
Studentenfutteraufstrich	60
Pistazien-Kokos-Butter	60

Dattel-Maroni-Creme	61
Schoko küsst Mandel	61
Schnelle Schokocreme	62

Butter, Fruchtbutter und Nussbutter 63

Erdnussbutter	64
Cashewbutter	65
Mandelbutter	66
Zitronen-Mandel-Butter	68
Apfelbutter	69
Bärlauchbutter	70
Chili-Koriander-Butter	71
Zitronen-Passionsfrucht-Butter mit Thymian	72
Sesambutter	74
Knoblauchbutter	75
Rotwein-Zwiebel-Butter	76

Ratzfatz-Aufstriche: Extrafix! 77

Kokosnuss-Avocado-Aufstrich	78
Ein Käse steht im Walde	78
Mapama-Aufstrich (Mango-Paprika-Mascarpone)	79
Mandarinen-Frischkäse	80
Scharfe Dattel	80
Guko-Aufstrich	81
Red Sonja	82
Schokofee-Aufstrich	83
Espresso on tour	84
Quark liebt Honig	85
Schafskäse-Allerlei	86

Brot 87

Kastenweißbrot	88
Brötchen	89
Dinkelbaguettes	90
Eiweißbrot	92
Rosmarin-Ciabatta	94