

Spitzwegerich-Aufstrich

Der wohl cremigste Aufstrich mit der besonderen Note! Spitzwegerich bringt einen Champignon-ähnlichen Geschmack hervor und harmoniert bestens mit allen weiteren Zutaten. Wer möchte, kann Spitzwegerich übrigens bestens durch Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum ersetzen! So kann der Aufstrich individuell zubereitet werden und ist immer passend zum Buffet, zum Abendbrot oder einfach zum Dippen für zwischendurch ☐

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für etwa 300g Aufstrich

Für den Aufstrich:

- 1 reife Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, geschält und grob gehackt
- 5 Blätter Spitzwegerich, grob gehackt
- 100g Schmand oder Sauerrahm (ggf. laktosefrei)
- Salz
- Pfeffer

Zum Anrichten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 – 2 TL Sesam
- 50g Fetakäse (ggf. laktosefrei)
- 1 EL sehr klein geschnittene Spitzwegerichblätter

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das

Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Knoblauch und Spitzwegerich zugeben und alles etwa 2 Minuten zu einer glatten Masse pürrieren. Schmand zugeben und kurz mitpürrieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Avocadomasse auf einem Teller verstreichen. Olivenöl auf die Masse träufeln. Fetakäse zerbröckeln und darüberstreuen. Spitzwegerich und Sesam ebenfalls darauf verteilen – fertig ☐

Tipp: Spitzwegerichknospen in etwas Speiseöl braten und ebenfalls auf dem Aufstrich verteilen.

Milchfrei – Tipp: Schmand oder Sauerrahm durch eine vegane Schmandalternative auf Sojabasis austauschen. Fetakäse durch einen vegane Käsealternative ersetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte zu finden.





rezepte-glutenfrei.de