PURR-Pause

Wissen, was drin ist!

Unsere Rezepte für die selbstgemachten Brotaufstriche

Seit März 2023 bieten wir an jedem ersten Schulmittwoch im Monat ein gesundes Frühstück an. Die Schulgemeinschaft freut sich über Obstsalat, Müsli und leckere Brote, und das für einen Euro pro Portion.

Wenn Sie an einem der Aktionstage von 7.45 bis 9.00 Uhr Zeit haben, freuen wir uns, Sie am Schneidebrett willkommen heißen zu dürfen. Nutzen Sie den QR-Code und kontaktieren Sie uns!

Der PURR-Pausen-Klassiker: Möhrenaufstrich

- 100 g Zwiebeln, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Butter, in Stücken
- 500 g Möhren, in Stücken
- 280 g Tomatenmark
- 2 TL Thymian
- 2 TL Oregano
- 1 TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

Hier ist besonders, dass die Zwiebeln und der Knoblauch gedünstet werden und die zerkleinerten Möhren gegart werden.

PURR-Pause

Rezepte der Aufstriche

Für die Zubereitung alle Zutaten nacheinander in einen Standmixer geben.

Hummus

- 1 Dose Kichererbsen (Bruttogewicht 560 g)
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 4 Stängel Petersilie, abgezupft, und etwas mehr zum Bestreuen
- 50 g Olivenöl
- 15 - 20 g Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- ¼ TL Cayenne-Pfeffer
- 30 g Tahin

Möhren-Frischkäse-Aufstrich

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie, abgezupft
- 100 g Möhren, in Stücken
- 400 g Frischkäse
- ½ Bund Schnittlauch, in Röllchen
- ½ TL Salz
- ½ TL Paprika edelsüß
- ¼ TL Pfeffer
- 1 - 2 TL Zitronensaft, nach Geschmack

Hirtenaufstrich

- 1 Bund Basilikum, ohne Stiele und etwas mehr zum Garnieren
- 200 g Feta, in Stücken
- 100 g Tomatenmark
- 100 g Butter, weich, in Stücken
- 1 Prise Pfeffer
- Mediterraner Käseaufstrich
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie, ohne Stiele
- 200 g Weichkäse in Lake gereift (z.B. Feta oder Hirtenkäse), in Stücken
- 200 g Frischkäse
- ¼ TL Salz
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer

Tomaten-Pistazien-Aufstrich

- 100 g Pistazien, gesalzen, geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 300 g Frischkäse
- 20 g Tomatenmark
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Paprika edelsüß