

CHRISTIANE KÜHRT

# GANZ EASY PAUSE

DIE BESTEN FAMILIENREZEPTE FÜR  
SCHULE, KITA & UNTERWEGS



YUMMY!







# VEGGIE-AUFSTRICH

## ZUTATEN

### FÜR 1 KLEINES EINMACHGLAS

1 kleines Glas weiße Bohnen (255 g Abtropfgewicht)

1 Frühlingszwiebel

2 TL Tahin (Sesampaste)

2 EL Zitronensaft

Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung, ersatzweise Paprikapulver)

Salz

2–3 EL gehackte Petersilie



ca. 10 Min.

- 1 Die Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und das grobe Grün entfernen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- 2 Die Bohnen mit der Frühlingszwiebel, dem Tahin, dem Zitronensaft, Ras el Hanout und Salz cremig pürieren. Wenn nötig noch 1 EL Wasser dazugeben. Zuletzt die Petersilie kurz untermixen und den Aufstrich nach Belieben noch mal nachwürzen.
- 3 Ein Einmachglas mit Schraubdeckel kochend heiß ausspülen, den Aufstrich einfüllen und verschließen. Hält sich im Kühlschrank mindestens 2 bis 3 Tage.

# AUBERGINENCREME

## ZUTATEN

### FÜR 1 KLEINES EINMACHGLAS

1 Aubergine

1 Handvoll Kräuter (Basilikum, Bärlauch oder Petersilie)

1 EL Olivenöl

Kräutersalz

Pfeffer aus der Mühle

4 EL Doppelrahm-Frischkäse



ca. 15 Min.

- 1** Die Aubergine waschen, Fruchtansatz abschneiden und das Fruchtfleisch in runde, dicke Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern.
- 2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Mit dem Frischkäse und den Kräutern zu einer glatten Creme pürieren. Nach Belieben noch mal nachwürzen.
- 3** Ein Einmachglas mit Schraubdeckel kochend heiß ausspülen, den Aufstrich einfüllen und verschließen. Hält sich im Kühlschrank mindestens 2 bis 3 Tage.

# AUFSTRICH MEDITERRAN

## ZUTATEN

### FÜR 1 KLEINES EINMACHGLAS

1–2 Zweige Rosmarin

1 Frühlingszwiebel

1 kleines Stück Zucchini (ca. 50 g)

1 Cocktailtomate

200 g Feta (Schafskäse)

1 EL Pesto rosso (aus dem Glas)

Pfeffer aus der Mühle



ca. 10 Min.

- 1 Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und das grobe Grün entfernen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- 2 Zucchini und Tomate waschen und grob würfeln. Mit dem grob zerbröckelten Feta, der Frühlingszwiebel, dem Pesto rosso und etwas Pfeffer cremig pürieren. Zuletzt den fein gehackten Rosmarin untermixen und den Aufstrich noch mal abschmecken.
- 3 Ein Einmachglas mit Schraubdeckel kochend heiß ausspülen, den Aufstrich einfüllen und verschließen. Hält sich im Kühlschrank mindestens 2 bis 3 Tage.

# ORIENT-AUFSTRICH

## ZUTATEN

### FÜR 1 KLEINES EINMACHGLAS

200 g Feta (Schafskäse)

100 g gewürfeltes Mangofruchtfleisch

1 EL Honig

1 EL Zitronensaft

ca. 1 TL Currypulver

1 Msp. Chilipulver



ca. 10 Min.

- 1 Den Feta grob zerbröckeln und mit dem Mangofruchtfleisch kurz pürieren.
- 2 Den Honig, den Zitronensaft, Curry- und Chilipulver dazugeben, alles zu einem cremigen Aufstrich pürieren. Nach Belieben noch mal nachwürzen.
- 3 Ein Einmachglas mit Schraubdeckel kochend heiß ausspülen, den Aufstrich einfüllen und verschließen. Hält sich im Kühlschrank mindestens 2 bis 3 Tage.