

## Aufstrich-Grundrezepte

Die Aufstrich-Grundrezepte lassen sich mit Kräutern und anderen frischen Zutaten beliebig variieren. Das Rezept versteht sich als Anregung für eigene Kreationen.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 15 min



### Zutaten

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| 380 g   | <a href="#">Magertopfen</a>  |
| 130 g   | <a href="#">Naturjoghurt</a> |
| 80 g    | <a href="#">Mayonnaise</a>   |
| 1 EL    | <a href="#">Senf</a>         |
| 1 Prise | <a href="#">Salz</a>         |
| 1 Prise | <a href="#">Pfeffer</a>      |

### Für den Basilikumaufstrich

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 1 Bund | <a href="#">Basilikum</a> |
|--------|---------------------------|

### Für den Paprika-Gurken-Aufstrich

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 5 Stk.  | <a href="#">Essiggurken</a> |
| 1 EL    | Paprikapulver (rot)         |
| 1 Prise | Rohrzucker                  |

### Für den Eiaufstrich

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 3 Stk. | <a href="#">Eier</a> |
| 1 Bund | Kräuter              |

## Zubereitung

1. Die Basis für **Aufstrich-Grundrezepte** sind immer frische Zutaten. Diese Zutaten wie Magertopfen, Naturjoghurt, Mayonnaise, Senf, Salz und Pfeffer solange verrühren, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
2. Für den Basilikumaufstrich: Die Basilikumblätter von den Stängeln entfernen, klein hacken und beimengen.
3. Für den Paprika-Gurken-Aufstrich: Essiggurkerl klein schneiden, unter den Basisaufstrich heben und mit Paprikapulver und Rohrzucker abschmecken.
4. Eiaufstrich: Die Eier in Salzwasser hart kochen, abschrecken, schälen und sehr klein schneiden. Gut mit dem Basisaufstrich verrühren. Je nach Geschmack Salz und Kräuter hineingeben.

## Tipp

Diese Grundrezepte der Aufstriche können mit verschiedensten Zutaten verfeinert werden. Sauerrahm ist für das Basisrezept eine leichte Alternative zur Mayonnaise.