

## Vegetarische Brotaufstriche der Klinik Weser

### Hummus- Curry Dip

40 g Kichererbsen, gegart  
5 g Tomatenketchup  
5 g Tomatenmark  
5 g Schmand  
1 g Rapsöl  
Curry, Kreuzkümmel,  
Gemüsebrühe trocken,  
Paprika geräuchert, Petersilie,  
Salz, Pfeffer, Hela  
Gewürzmischung Orange Sun

### Griechischer Aufstrich

5 g Feta  
40 g Frischkäse  
5 g Aubergine  
5 g Tomatenmark  
5 g Magerquark  
Gemüsebrühe  
Oregano, Knoblauch,  
Salz, Pfeffer

### Kartoffel-Brottaufstrich

35 g gegarte Kartoffeln  
10 g gekochtes Ei  
5 g Magerquark  
3 g Senf scharf  
5 g Gewürzgurken  
Schnittlauch  
Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

Die Rezepturen sind  
für ca. 60 g / 1 Portion

### Frischkäseaufstrich mit Paprika und Oliven

40 g Frischkäse  
10 g Magerquark  
10 g Paprika  
5 g Oliven  
Salz, Pfeffer

### Zwiebellauch- Sauerrahm Creme

45 g Magerquark  
5 g Schmand  
10 g Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer

### Frischkäseaufstrich mit Tomate und Mango

40 g Frischkäse  
10 g Magerquark  
10 ml Küchensahne 20 % Fett  
Gemüsebrühe  
Mistura de Tomate Mango  
(Gewürzmischung von Hela  
mit Tomaten- und  
Mangoflocken, Basilikum,  
Knoblauch, Oregano,  
Paprika, Salz)  
Salz, Pfeffer