

## Dips, Pasten, Creams, BrotBeläge:

- Gemüse-Creams – gegart
- Gemüse-Creams – roh
- Nuss-Creams
- Hülsenfrucht-Pasten
- Käse-Creams
- Schnelle Dips
- Fruchttige Dips
- ButterMixe
- Käse & Tofu - Zubereitungen
- Vegetarischer 'Kaviar'
- Schmeckt nach Meer

### Wozu man Creams alles nutzen kann:

1. als Dip für lange Stifte aus rohen Karotten, Gurken, Staudensellerie, Blumkohl, Brokoli, W+R-Kohl, Paprika, Chinakohl, Kohlrabi, Zucchini, Äpfel, Fr.Zwiebeln etc.
2. als Dip für Artischocken & kurz bissfest gedämpfte Karotten, Staudensellerie, Blumkohl, Brokoli, W+R-Kohl, Paprika, Kohlrabi, Zucchini, Fr.Zwiebeln, Knollensellerie, RoteBeete, GrüneBohnen, etc.
3. als Beilage zu heißen Pellkartoffeln
4. als Dip für SchnittkäseStangen, Mozzarella, Tofu ausm Bioladen
5. als Dip für Cracker, Chips, Salzstangen, Tortillachips, Zwieback, Pumpernickel, Knäckebrot, Zwieback-Crossies, Paperdams,
6. als Belag für heiße Pfannkuchen, Crepes
7. als Dip für fritiertes Gemüse, Bällchen & Klösse, PommesFrites, GemüseTaschen ausm Bioladen, Frühlingsrollen, fertig panierte Käse- & ähnliche TK-Sticks ausm Supermarkt
8. als Belag für Brot, Sandwiches & Canapees
9. als Füllung für rohes +/o zu überbackenes Gemüse: St.Sellerie, grosse Champs, Gurken, Zucchini, Tomaten, Paprika,
10. als zu verflüssigende Basis für schnelle Suppen
11. zum Unterrühren unter Kartoffelbrei aus der Tüte – damit er nach was schmeckt.

### Als kaltes Beispiel: schnelle kalte Mahlzeit für Gäste - auf einem grossen Tablett drapieren:

1. in flachen Schüsseln 3-6 Dips & Salsas
2. in langen Gläsern lange rohe GemüseSticks
3. in flachen Schüsseln gedämpftes Gemüse
4. in flachen Schüsseln SchnittkäseSticks, Mozzarella, SojaWürstchen etc
5. in mittelgrossen Gläsern TortillaChips, Cracker, Stangen, Pumpernickel +/o versch. Brotsorten im Korb, Fladenbrot, Ciabatta, Baguette etc.
6. wenn dazu noch ein schnelles Süppchen kommt, hat man bereits eine vollständige Mahlzeit

### Als heisses Beispiel: kommt auch immer sehr gut an

1. diverse heiße Pfannkuchen (gibts auch fertig im Kühlthresen) +/o Bällchen, Bratlinge, Sojawürstchen, Frühlingsrollen, fritiertes Gemüse,
2. eine Auswahl an salzigen Creams & Pasten & ein paar süsse Beläge wie Apfelmus, Marmelade, Chutney, Zimt-Zucker
3. und jeder belegt sich nach Wahl auf seinem Teller
4. dazu ein schnell geschmortes Gemüse wie zB Spinat o einen Salat & schon wieder hat man eine komplette Mahlzeit

### Zubereitung:

1. Creams + Pasten basieren auf einer o mehrerer Zutaten, die im Mixer mit Hilfe von Öl o anderer Flüssigkeit bis zur homogenen Masse o. jegliche Brösel püriert werden.
2. Erst dann kommen weitere WürzZutaten hinzu, die nicht mehr püriert werden.
3. Sie halten sich im Kühlschrank locker 1-2 Wochen und können auf die Schnelle auch zu einem Dip verflüssigt werden o als Grundlage für eine Sauce oder Süppchen dienen.
4. Ich hab auf scharfe Varianten verzichtet – sie können natürlich auch mit Chilli-Pulver zubereitet werden.

## Gemüse-Creams – gegart

Fenchel Crem	Karotten Crem	MaisCrem	Champignon Crem	Spinat-Püree	Kartoffel Paste	Zwiebel paste
Italien	Louca	Louca	GutDeutsch	Kaukasus	Hirtenkost	GutDeutsch
Fenchel Knobi Olivöl Zitrosaft Salz Pfeffer Dill Schw.Oliven	Karotten Orangen Orangenschale Ingwer Curry Zitronengras Salz  Schnittlauch o Koriandergrün	Mais - Dose Curry Knobi Orange RöstZwiebeln Kurkuma o Safran	Champignons (gar) Knobi Butter BalsamikoEssig Salz Pfeffer Piment Wacholder Lorbeer Rauchsatz Majoran	Spinat (gar) Knobi Olivöl Zitronensaft Salz Pfeffer Pinienkerne (o.a.Nüsse)  Petersil o Koriandergrün RöstZwiebeln	PellKartoffeln-gar+gepell Basilikum Knobi Olivöl o TrüffelÖl RauchSalz Pfeffer Piment Oregano Minze -Teebeutel RöstZwiebeln	RöstZwiebeln Butter Majoran RauchSalz Lorbeer Pfeffer Piment

			RöstZwiebeln		Petersil	
Das Grün feingehackt			<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	
			1. Alle Zutaten bis auf die RöstZwiebeln im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Eventuell noch mal abschmecken + RöstZwiebeln untermischen	1. Alle Zutaten bis auf die Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Kräuter fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	1. Alle Zutaten bis auf die RöstZwiebeln + Petersil im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Petersilie fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	

Zucchini Creme	Sellerie Crem	Trüffel creme	Süßkartoffel Paste	Maroni Paste	Auberginen Creme	
Italien	Louca	Louca	Afrika	Frankreich	Marokko	
Zucchini Knobi Olivöl Zitrosaft Zitroschale  Parmesan Ital.KräuterMix	SellerieKnolle TrüffelÖl Salz Thymian Pfeffer	Trüffel	Bataten Banane	Maroni gegart RöstZwiebeln O-Saft RauchSalz Pfeffer Piment	Auberginen Knobi Olivöl Tahin Zitrosaft RauchSalz Pfeffer PaprikaPulver  Petersilie o Koriander RöstZwiebeln	

### Gemüse-Crems – roh

Petersilien Pesto	Mittelmeer Pesto	Rukola Pesto	Minz-Dip	Grüne Sauce	Meerrettich Crem	Pesto für Gurken, Zucchini
Louca	Mittelmeer	Italien	Persien	Frankfurt	Österreich	GutDeutsch
Petersilie Mandel o Pinie o Cashew Knobi Zitronensaft Salz Pfeffer  Parmesan optional	Thymian Oregano Bohnenkraut Basilikum Lorbeer Rosemarie Salbei Petersilie Minze wenig Knobi Mandel o Pinie o Cashew Olivöl Salz Pfeffer  Parmesan optional oder Avocado	Rukola Rapsöl o Olivöl Pinienkerne Salz Pfeffer  Oliven - schwarz Parmesan	50 g Minze 200 Joghurt _TI Cumin Chilli			Dill Schittlauch Minze Petersilie Senf gemahlen Knobi  Salz Pfeffer  SenfKörner

Grüne Salsa aus Paprika + Oliven	Tomaten-Paprika Salsa	Paprika-Apfel Salsa	Papaya Salsa	Gurken Salsa	Paprika-Apfel Salsa	Avocado-Crem
Spanien	Südamerika	Ungarn	Südsee	Hirtenkost	Ungarn	Guacamole Südmerika
GrünePaprika GrüneOliven o Kern Knobi Basilikum Minze Rukola MandelMus Olivöl	FleischTomaten RotePaprika RoteZwiebel Koriandergrün o Petersil Knobi Olivöl Salz Pfeffer	Rote Paprika Äpfel RoteZwiebel Meerrettich Salz Pfeffer PaprikaPulver  FrischKäse	Papaya KokosFlocken ungesüsst Limette Chilli Koriandergrün Salz Papaya Crem	Gurken Dill Schnittlauch Knobi  Salz Pfeffer  Ziegenfrischkäse	Eingelegte Rote Paprika Äpfel Zitrosaft Meerrettich Salz Pfeffer Piment PaprikaPulver	Avocados Knobi CremeFraiche Olivöl Zitronensaft Salz Pfeffer  Schnittlauch

Salz Pfeffer	Kakao				Wacholder  Ajwar o PaprikaPaste	Koriandergrün o Petersilie
						<b>Zubereitung</b>
						1. Alle Zutaten bis auf die Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Kräuter fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken

<b>Tomaten Crem</b>	<b>Paprika-Tomaten-Crem</b>	<b>OlivenCrem grün o schwarz</b>				
Spanien	Kaukasus	MittelmeerRegion				
Tomaten getrocknet MandelMus wenig TomatenMark wenig Knobi Olivöl Salz Paprika Pfeffer Orangensaft	RotePaprika Getr. Tomaten PaprikaPulver Wacholder Piment Coriander Salz	Gr. o schw. Oliven ohne Kern Knobi OlivenÖl Zitronensaft Salz Pfeffer  Ital.KräuterMix o H.de Provence				
<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>	<b>Zubereitung</b>				
1. Alle Zutaten im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Mit wenig O-Saft anfangen + immer schauen, dass genug Flüssigkeit drin ist, damit das Messer nicht leer läuft 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	1. Alle Zutaten bis auf die SichuanPfeffer m Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Eventuell noch mal abschmecken + SichuanPfeffer untermischen	1. Alle Zutaten bis auf die Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Kräuter fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken				

## Hülsenfrucht-Pasten

<b>Gelbe Kicher Erbs-Crem</b>	<b>Dunkel-Rote Bohnen-Paste</b>	<b>Miso-Crem</b>	<b>Kichererbsen Paste</b>	<b>Grüne Erbsen-Crem</b>	<b>Hell-Rote Linsen-Paste</b>	<b>Braune Linsen-Paste</b>
Arabien	Südamerika	Japan – China – Vietnam schmeckt extrem asiatisch	Houmus - Marokko	MittelmeerRegion	Indien	Polen
Kichererbsen gegart Knobi Olivöl Zitrosaft Salz Pfeffer Coriander Asant Prise Kurkuma  Schnittlauch reichlich Petersil o Koriandergrün	Kidneybohnen gegart Olivenöl RoteBeete Saft ersatzweise TomMark + Wasser Salz Minze (Teebeutel) Pfeffer PaprikaPulver Asant Prise Kakao wenig ZwiebelWürfel Petersilie	Hatcho-Miso – milden Geschmack erreicht man mit weissem, gelbem o rotem Miso Karotten Ingwer Honig Reis- o ObstEssig  FrühlingsZwiebeln ersatzweise Schnittlauch	Kichererbsen gar Tahin ZitroSaft Knobi Pfeffer PaprikaPulver  Petersilie  Chilli - für mehr Schärfe	Grüne Erbsen frisch o TK Olivöl Salz Pfeffer Asant  Ital.KräuterMix Basilikum Petersil Minze	Rote Linsen Knobi  Olivöl Orange TomatenMark  Salz Pfeffer Paprika Asant  SenfKörner	Braune Linsen - Dose Steinpilze getrocknet Hefepaste o Rauchsalz Öl BalsamikoEssig Pfeffer Wacholder Piment Asant  Bohnenkraut & Petersilie
1. Alle Zutaten bis auf die Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Kräuter fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	1. Alle Zutaten bis auf die Zwiebel + Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Kräuter+ Zwiebel fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	1. Alle Zutaten bis auf die FrühlingsZwiebeln im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. FrühlingsZwiebeln in feine Streifen schneiden + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	1. Alle Zutaten bis auf die Petersil im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Petersilie fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken			

## Nuss-Crems

<b>Erdnuss-Crem</b>	<b>Mandel-Crem</b>	<b>Hasel-Paste</b>	<b>Walnuss-Crem</b>	<b>Pistazien-Paste</b>	<b>Sesam-Paste</b>	<b>Sesam-Kokos Paste</b>
Indonesien	Spanien	Slowakei	Kaukasus	Türkei	Marokko	Okzident
Erdnussbutter Knobi Orangensaft Salz Curry RöstZwiebeln	Mandeln Weissbrot Knobi Zitrosaft Olivöl Salz Coriander Pfeffer PaprikaPulver Safran  Petersil o Koriandergrün	Haselnüsse Äpfel getrocknet  HaselnussÖl RauchSalz Pfeffer Coriander  RöstZwiebeln Petersilei	Walnüsse Weissbrot Milch WalnussÖl Salz Pfeffer	Pistazien	Tahin ZitroSaft Knobi Pfeffer PaprikaPulver  Petersilie  Chilli - für mehr Schärfe	KokosFlocken ungesüsst KokosCrem Tahin O-Saft  Limonensaft LimonenSchale Sesamöl geröstet SesamKörner
					1. Alle Zutaten bis auf die Petersil im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Petersilie fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	

<b>ParaNuss-Crem</b>	<b>Kokos-Paste</b>	<b>Kokos-Koriander-Paste</b>	<b>Kokos Ananas-Paste</b>	<b>Kürbiskern Paste</b>		
Mexiko	Shri Lanka	Indien	Südsee	Österreich-Ungarn		
PekanNüsse Knobi Olivöl Chilli Salz Paprika Kakao TomatenMark	Kokos frisch o Flocken ungesüsst Zwiebel Chilli KokosMilch Zitrosaft Salz Pfeffer PaprikaPulver	Kokos frisch o Flocken ungesüsst Ingwer KokosMilch Zitrosaft  Salz Zucker Curry  Koriandergrün o Petersil SenfKörner	Kokos Ananas KokosCrem Limonensaft Limonenschale	Kürbiskerne RöstZwiebeln KürbiskernÖl BalsamikoEssig Rauchsalz Pfeffer		
fritieren rösten pürieren						

## Käse-Crems

<b>Schafskäse Crem</b>	<b>Camembert Kapern-Crem</b>	<b>Grüne Ziegenkäse Crem</b>	<b>Rote Ziegenkäse Crem</b>	<b>Kräuter Quark 1</b>	<b>Kräuter Quark 2</b>	<b>Basilikum Frischkäse-Crem</b>
Türkei	Frankreich	Hirtenkost	Hirtenkost	Berliner Spezialität	Louca	Louca
SchafsFeta - mischen mit Frischkäse - wem Feta zu intensiv ist Knobi Olivöl Pfeffer ZitroSaft  Schw.Oliven ZwiebelWürfel Petersilie	Camembert o Brie Frischkäse Pfeffer  Kapern Petersilie Dill oder Estragon	Ziegenfrischkäse GrünePaprika Pfeffer  ZitroSchale Thymian Oregano Schnittlauch	Ziegenfrischkäse RotePaprika Pfeffer Paprika  OrangenSchale RotePaprika Schnittlauch	Quark LeinÖl Petersil Salz Pfeffer  GewürzGurken ZwiebelWürfel	Fettarmer Quark JedeMenge Kräuter Avocado Knobi Olivöl Salz Pfeffer  Gurke RotePaprika ZwiebelWürfel Parmesan optional	Frischkäse GrünePaprika Basilikum o Pesto Olivöl Salz Pfeffer  Grüne Oliven
1. Alle Zutaten bis auf die Oliven, ZwiebelWürfel + Petersil im Mixer zur	1. Alle Zutaten bis auf die Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren	1. Alle Zutaten bis auf die Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren	1. Alle Zutaten bis auf den Schnittlauch im Mixer zur homogenen Masse pürieren	1. Alle Zutaten bis auf die Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren	1. Alle Zutaten bis auf Gurke, Zwiebel, Paprika + Parmesan im Mixer zur homogenen	1. Alle Zutaten bis auf die Oliven im Mixer zur homogenen Masse pürieren

homogenen Masse pürieren 2. Kräuter fein wiegen, Oliven in Scheiben schneiden + mit den Zwiebelwürfeln untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	2. Kräuter fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal abschmecken – Vorsicht: Kapern sind sehr salzig	2. Kräuter fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	2. Schnittlauch fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	2. Kräuter fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	Masse pürieren 2. Gurke, Zwiebel + Paprika fein würfeln + mit Parmesan untermischen (der Parmesan dient zum Aufsaugen der entstehenden Flüssigkeit) 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	2. Oliven in feine Scheiben schneiden + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken
--	--	---	--	---	--	--

Käse-Käse Paste	Kapern-Crem	Joghurt-Dip				
GutDeutsch	Frankreich					
Edamer SchnelzKäse	Frischkäse  Kapern Petersilie Dill oder Estragon Pfeffer Minze	Joghurt Knobi				

## Schnelle Dips

Rouille	Aïoli	Rote Paprika Salsa	Grüne Paprika Salsa	Kräuter-Pesto	Gurken-Dill Dip	Schneller Tomaten-Dip
Frankreich	Spanien	Kanarische Inseln - die berühmte canarische Mojo	Kanarische Inseln - die berühmte canarische Mojo	Italien	Hirtenkost	Ist auch eine exquisite Nudel-Sauce + SalatDressing
Majonäse Knobi Paprika Zitrosaft Tabasco Salz Pfeffer	Majonäse Knobi Salz Zitrosaft	RotePaprika Knoblauch OlivenÖl Zitronensaft Salz PaprikaPulver  Getrocknete Tomaten	Grüne Paprika Koriander Petersilie Minze Basilikum Schnittlauch Knoblauch Zitronensaft Salz Pfeffer  Avocado optional	Rukola o Petersilie Olivöl Knobi Salz Pfeffer Mandelmus  Parmesan	Gurken Dill Schnittlauch Knobi Salz Pfeffer  Frischkäse von Ziege o Kuh	Vollreife Tomaten Knobi Olivöl RotePaprika entkernt - schmeckt auch ohne lecker PaprikaPulver Tabasco Salz
1. Alle Zutaten bis auf die Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Eventuell noch mal abschmecken	1. Alle Zutaten bis auf die Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Eventuell noch mal abschmecken	1. Alle Zutaten im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Eventuell noch mal abschmecken 3. Je mehr Getrocknete Tomaten man verwendet, desto fester wird die Crem. Ohne wird sie ein leicht flüssiger Dip oder Salatsauce.	1. Alle Zutaten im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Eventuell noch mal abschmecken 3. Je mehr Avocado man verwendet, desto fester wird die Crem. Ohne wird sie ein leicht flüssiger Dip oder Salatsauce.	1. Alle Zutaten bis auf Parmesan im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Eventuell noch mal abschmecken 3. Je mehr Mandelmus man verwendet, desto fester wird die Crem. Mit Parmesan wird sie noch fester – eventuell noch Flüssigkeit dazu	1. Gurken fein würfeln 2. Kräuter fein wiegen 3. Alles miteinander vermengen 4. Die Gurke zieht nach einer Weile viel Flüssigkeit – entweder Raspelparmesan untermischen oder zerbröselten Feta oder einfach flüssiger aufessen	1. Alle Zutaten im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Eventuell noch mal abschmecken

## Fruchtige Dips

Himbeer-Dip	Birne-Gurken Dip	Ananas Dip	Apfel MeerrettichDip	Mango-Dip	Mandarinen-Dip
Indonesien	Birne + Gurke etwa zu gleichen Teilen	Südsee	Ungarn	Indien	Indonesien
Himbeeren Honig Cashewnüsse o Mus Zitrosaft Salz Pfeffer  Schnittlauch o Petersil	Birne Gurke CremeFraiche DijonSenf Zitrosaft Zitroschale Majonäse	Ananas Kokoscrem, SauerRahm Frischkäse RotePaprika Limette Salz + Pfeffer Paprika Tabasco  Schnittlauch	Rote Paprika Äpfel Zitrosaft Meerrettich Salz Pfeffer PaprikaPulver FrischKäse	Mango-Chutney Ingwer BalsamikoEssig Orangensaft Curry Salz  RöstZwiebeln	Mandarinen Honig Cashewnüsse o Mus DijonSenf Ingwer Salz Pfeffer  Schnittlauch

1. Alle Zutaten bis auf die Kräuter im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Kräuter fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	1. Alle Zutaten bis auf Birne + Gurke im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Birne + Gurke fein würfeln + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken 4. Will man's fester haben, noch Frischkäse untermischen	1. Alle Zutaten bis auf den Schnittlauch im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Schnittlauch fein wiegen + untermischen 3. Eventuell noch mal mit Salz abschmecken	1. Alle Zutaten im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Eventuell noch mal abschmecken 3. Will man's flüssiger haben, noch Sahne untermischen	1. Alle Zutaten bis auf die Röstzwiebeln im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Eventuell noch mal abschmecken + Röstzwiebeln untermischen
--	---	--	--	---

## ButterMixe

1. Butter weich werden lassen,
2. im Mixer mit GewürzZutaten zur homogenen Masse pürieren,
3. per Hand weitere vorher schön fein geschnittene Zutaten untermengen
4. einigermaßen hart werden lassen, auf Frischhaltefolie häufen + mit der Folie zu einer Rolle formen
5. im Kühlschrank komplett aushärten lassen,
6. im Tiefkühler deponieren + je nach Bedarf mit einer angewärmten Messerklinge Scheiben abschneiden als salzige Zutat zu Gemüse o als Brot / Sandwichbelag
7. oder als süsse Variante auf heißen Crêpes, Waffeln o Pfannkuchen schmelzen lassen

Algen-Butter	Knobi-Butter	Kräuter-Butter Limonen-Butter	Ingwer-Butter MeerrettichButter	Roquefort-Butter	Süsse Butter
Butter Algen Salz nach Geschmack Pfeffer	Butter Knobi ZitroSaft ZitroSchale Pfeffer Salz nach Geschmack	Butter Salz nach Geschmack  Jede Menge kleingeschnittene Kräuter  oder LimonenSaft + Limonenschale	Butter Limonensaft Linmonenschale Ingwer o Meerrettich Salz nach Geschmack	Butter Roquefort Pfeffer Salz nach Geschmack	Butter ungesalzen Obst O. Kirsch Himbeer Obstbrand Zucker ZitroSchale

## Locker & bröselig saftige BrotBeläge, SandwichFüllungen o Beilagen

### Käse & Tofu – Zubereitungen

Mozzarella	Tilsiter o anderer kräftiger Käse	Spargel	Sauce Tartar	Thousand Island	Sellerie
Italien	Deutschland	Deutschland	Frankreich	Amerika	
Mozzarella Basilikum o Pesto Tomate Olivöl Zitroschale Zitrosaft Pfeffer Salz Parmesan gerieben	Tilsiter Tofu-Würfeln GewürzGurken CrèmeFraiche Dill reichlich Schnittlauch reichlich Salz Pfeffer Paprika Parmesan gerieben	Tofu-Würfeln Edamer Spargel Schnittlauch Majonäse Zitrosaft Zitroschale WorcesterSauce Salz Pfeffer	Tofu-Würfeln GewürzGurken RotePaprika Kapern Estragon Majonäse DijonSenf Zitrosaft Zitroschale Salz Pfeffer	Majonäse Tofu Grüne Oliven Zwiebel RotePaprika EssigGurke Schnittlauch Zitrosaft Salz Pfeffer Tabasco + KetchUp	KnollenSellerie GrüneErbsen StaudenSellerie Tofu-Würfeln Majonäse Schnittlauch RauchSalz Pfeffer
1. Mozzarella mit der Faser in Streifen reißen 2. Die Tomate vom flüssigen Inhalt mit den Samen befreien + nur die feste Schale würfeln 3. Basilikum ganz fein schneiden 4. Alles vermengen + ziehen lassen + ab und zu umrühren 5. Der Parmesan dient zum Aufsaugen der Flüssigkeit	1. Tilsiter + Tofu + GewürzGurken fein würfeln 2. Dill + Schnittlauch fein wiegen 3. Alles mit CrèmeFraiche vermengen 4. Abschmecken mit Pfeffer, Paprika + Salz 5. Parmesan dazu nutzen, die überflüssige Flüssigkeit zu binden 6. Eine Weile ziehen lassen + nochmal mit Salz abschmecken, da der Tofu viel Salz aufsaugt	1. Tofu + Käse würfeln 2. Spargel garen, abtropfen + in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden 3. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden 4. Alles mit Majonäse vermengen 5. Abschmecken mit Zitro, Worcestersauce, Salz + Pfeffer 6. Eine Weile ziehen lassen + nochmal mit Salz abschmecken, da der Tofu viel Salz aufsaugt	1. Tofu, GewürzGurken + Paprika in kleine Würfel schneiden 2. Kapern + Estragon fein wiegen 3. Alles mit Majonäse vermengen 4. Abschmecken mit Saenf, Zitro, Pfeffer + Salz 5. Eine Weile ziehen lassen + nochmal mit Salz abschmecken, da der Tofu viel Salz aufsaugt	1. Tofu, Oliven, Zwiebel, Paprika + Essiggurke fein würfeln 2. Schnittlauch fein wiegen 3. Alles mit Majonäse vermengen 4. Abschmecken mit Pfeffer, Salz, Tabasco + KetchUp – der Dip sollte leicht rosa sein 5. Eine Weile ziehen lassen + nochmal mit Salz abschmecken, da der Tofu viel Salz aufsaugt	1. Knollensellerie + Tofu fein würfeln + mit den Erbsen zusammen schmoren bis das Gemüse bissfest ist 2. Staudensellerie quer in hauchdünne Streifen schneiden + Schnittlauch in feine Röllchen 3. Alles mit Majonäse vermengen 4. Abschmecken mit Rauchsatz + Pfeffer 5. Eine Weile ziehen lassen + nochmal mit Salz abschmecken, da der Tofu viel Salz aufsaugt

Edamer Tofu	Tofu GrünePaprika				
----------------	----------------------	--	--	--	--

RotePaprika CremeFraiche Paprika Salz Pfeffer Schnittlauch	GrüneErbsen GewürzGurken Majonäse					

## Vegetarischer 'Kaviar'

Pilz-Kaviar	Sauerkraut Kaviar	Rosenkohl Kapern-Kaviar	Blumenkohl Kaviar	GrüneBohnen Kaviar	RoteBeete-Apfel Kaviar
Russland	Kaukasus	Frankreich	GutDeutsch	Luccas Oma	Slawien
Pilze in beliebiger Kombi: Champignosn, Wildpilze, Pfifferlinge, Shitake, Austernpilze Zwiebeln ersatzweise fertige Röstzwiebeln Knobi Ghee o Butaris Sojasauce Lorbeer Piment Pfeffer  Petersilie Thymian RauchSalz Zitrosaft	Sauerkraut Pilze Sojasauce Olivöl o Sonnblumöl Schw.Oliven optional  Ajwar o PaprikaPaste Frischkäse  RauchSalz Wacholder sehr wenig Piment wenig Coriander Pfeffer Paprika Zucker	Rosenkohl Kapern Kapern- EinlegeFlüssigkeit Zwiebel  Oregano Olivöl Salz Pfeffer Zitrosaft Zitroschale	Blumenkohl Muskat Gemüsebrühe GrüneErbsen  Olivöl Zitrosaft ZitroSchale Salz Pfeffer  Schnittlauch	GrüneBohnen Schalotten  Olivöl BalsamikoEssig Salz Pfeffer Bohnenkraut Petersil  FrischKäse optional	RoteBeete Zwiebel Apfel Zitrosaft  Dill reichlich Petersilie reichlich  Sonnblumöl RauchSalz Pfeffer  FrischKäse optional
1. Pilze + Zwiebeln in Würfelchen schneiden 2. In Ghee anbraten + mit Knobi, Lorbeer, Pfeffer, Piment + nem Schuss Sojasauce schmoren bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist 3. Abschmecken mit Petersilie, Thymian, Zitro + Rauchsatz	1. Sauerkraut im Sieb abtropfen lassen und in feine Stücke schneiden 2. Pilze mit nem Schuss Sojasauce bissfest schmoren 3. Oliven in Scheiben schneiden o gleich Olivenscheiben kaufen 4. Frischkäse mit der Gabel mit Ajwar breiig auflösen 5. Alles miteinander vermengen, mit den Gewürzen abschmecken – wem's zu säuerlich ist, etwas Zucker dazu + eine Weile ziehen lassen	1. Rosenkohl in Wasser, das mit Kapern-Einlege-Flüssigkeit gesalzen ist garen 2. Rosen kohl in Scheiben schneiden + dann fein wiegen – genau wie die Kapern 3. Zwiebel fein würfeln 4. Abschmecken mit Olivöl, Pfeffer, Salz, Oregano + Zitro	1. Blumenkohl in winzigste Röschen zerteilen – den Strunk fein würfeln 2. In wenig Muskat gewürzter Brühe garen – Vorsicht: der Blumenkohl wird sauschnell gar + wird leicht zu Brei (dann macht man ne Crem draus) 3. Erbsen bissfest garen 3. Gemüse abtropfen lassen + des Blumenkohls mit der Gabel zerdrücken 4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden 5. Alles miteinander vermengen, abschmecken mit Olivöl, Zitro, Salz + Pfeffer	1. Bohnen garen, abtropfen + in etwa _ cm dicke Stücke schneiden 2. Schalotten fein wiegen 3. Alles miteinander vermengen 4. Abschmecken mit Olivöl, Essig, Pfeffer, Salz, Bohnenkraut + Petersilie 5. Falls einem das zu bröselig ist, mit Frischkäse cremiger machen	1. RoteBeete garen, pellen + fein würfeln 2. Zwiebel + Apfel fein würfeln + die Apfelstücke sofort in Zitrosaft geben, damit er nicht braun wird 3. Dill + Petersil fein wiegen 4. Alles miteinander vermengen 5. Mit Öl, Rauchsatz + Pfeffer abschmecken + eine Weile ziehen lassen, damit sich die Geschmäcker miteinander verbinden können 5. Falls einem das zu bröselig ist, mit Frischkäse cremiger machen – dann bekommt das Ganze eine herrliche Pinkfarbe

Auberginen Kaviar	AciaGurken Kaviar	Mais-Zwiebel Kaviar	Karotten Kaviar	Karotten	Karotten	Mozzarella Brotbelag
Halbmond	Polen	Mexiko	Halbmond	Kaukasus	Indonesien	Exotien
Aubergine (gar+geschält) Frühl.zwiebel Petersil + Koriander Gr. Paprika Tomate Knobi Olivöl Zitronensaft Salz & Pfeffer Paprikapulver	AciaGurken oÄ ZwiebelWürfel	Mais RotePaprika RöstZwiebeln Knobi ZitroSchale Olivöl Salz Pfeffer Koriandergrün o Petersil Safran	Karotten Pistazien SchwarzeOliven Olivöl Ingwer Chilli Cumin Safran o Kurkuma Minze	Karotten Apfelmus RöstZwiebeln Mohn Zitrosaft RauchSalz Coriander Safran	Karotten Ananas Ingwer Koriandergrün KokosFlocken KokosCrem Salz Curry Kurkuma	Mozzarella Ananas Erbsen Karotten  Majonäse Brühe Zitrosaft Zitroschale Curry
		Mais geröstet o fritiert				1. Mozzarella mit der Faser in Streifen reissen 2. Karotten fein würfeln + mit den Erbsen in Brühe garen – die Brühe stark salzig machen, sie soll nachher die ganze Masse salzen – wenn

						gegarte Karotten genommen werden, die Brühe mit dem Löffelrücken in Majonäse komplett auflösen 3. Alles miteinander vermengen, abschmecken + eine ganze Weile ziehen lassen
--	--	--	--	--	--	---

<b>Veg. Bolognese Brotbelag oder Beilage</b>	<b>Wienerle Brotbelag oder Beilage</b>				
Kroatien - schmeckt heiss oder gekühlt					
Sojahack ZwiebelWüfel RotePaprika  Knobi Gekochter Reis TomatenMark o Ajwar Salz Pfeffer Paprika CorianderPulver Thymian  Schw.Oliven in Scheiben	SojaWürstchen KnollenSellerie o Möhren Zwiebeln Champignons Ghee o Butaris Majonäse DijonSenf Salz Majoran Thymian Pfeffer				
1. 1. Alle Zutaten bis auf SojaHack, Zwiebel + Paprika + Oliven im Mixer zur homogenen Masse pürieren 2. Paprika fein würfeln + mit Zwiebel anbraten - SojaHack dazu und alles zusammen unter Bewegung garen 3. Die Reismasse mit der Bolognesemasse + den Oliven vermengen 4. Eventuell noch mal abschmecken		1. Würstchen der länge nach vierteln + dann in etwa _ cm dicke Stücke schneiden 2. Gemüse fein würfeln, Champignons in feine Scheiben schneiden + mit den Würstchenstücken in Ghee unter Bewegung kross braten bis das Gemüse bissfest ist 3. Majonäse unterheben 4. Mit den restlichen Zutaten abschmecken			

## Schmeckt nach Meer

<b>Meer-Topf</b>	<b>Algen-Crem</b>	<b>Papaya-Algen Salsa</b>	<b>Gurken Sambal</b>			
Schottland	Asien	Thailand	Asien			
Algen RoteBeete Apfel ZwiebelStreifen CremeFraiche Pfeffer Piment	200 FrischKäse Algen Sahne Pfeffer Schniitlauch Rauchsatz	Papaya Algen KokosCrem Chilli o Tabasco Limonenschale Limonensaft Koriandergrün	SalatGurken Zwiebel gerieben Algen Zitroschale Chilli Olivöl Schniitlauch			