

Die Streichwurst ist tot, es lebe der vegetarische, vegane Brotaufstrich! (1)

Nichts im Bereich des Essbaren ist typischer für Deutschland als das Butterbrot, also die Stulle, die Knifte und wie das Ding aus Brot mit was drauf sonst noch so in den verschiedenen Sprachräumen heißt. Wobei noch zu unterscheiden ist zwischen dem Doppeldecker und den Schnittchen. Beim ersteren ist Bedingung, dass eine Füllung zwischen zwei annähernd gleich große Scheiben geschmiert oder gestopft wird. Das Schnittchen ist dagegen einscheibig, wird bestrichen oder belegt und in mundgerechte Abteile geschnitten. Klassisch bilden Butter oder Margarine den Untergrund für den Belag. Außerdem handelt es sich beim Butterbrot beinahe immer um Misch-, Roggen-, Vollkorn- oder Schwarzbrot, womit es sich doppelt vom sogenannten Sandwich unterscheidet, dass im angelsächsischen eine ähnliche Funktion erfüllt. Nur werden dort den Kindern eben keine Sandwiches in die Ranzen gesteckt, was hierzulande immer noch Usus ist - jedenfalls da, wo Sprößlinge noch was zu Essen von Mutti oder Vati mitbekommen und nicht bloß Geld, um sich irgendeinen Dreck in der Pause zu kaufen.

So klassisch Butter oder Margarine als unterste Schicht sind, so klassisch ist es, darauf Wurst, Schinken oder Käse zu applizieren. Oder zusätzlich zum Fett auch noch Leber-, Streich- oder Schmierwurst darauf zu spachteln. Nun greifen wirklich nur noch Hartgesottene und Menschen, denen Ernährung am Heck vorbeifliegt, zu Industriegewürst und insbesondere zu den schmierfähigen Sorten, wo oft nichtmal die Industriemetzger wissen, was drin ist. Man muss also weder eingefleischter Vegetarier oder überzeugter Veganer sein, um der Stulle und dem Schnittchen (aber gern auch dem neumodischen Sandwich) eine wurstlose Richtung zu geben. Das Zauberwort heißt: vegetarischer Aufstrich. Seit vielen, vielen Jahren findet man in den Reformhäusern winzige, heillos übertriebene Döschen mit verschiedenen Pasten, die als Schmierwurstersatz erhalten sollen. Basis sind da meist pflanzliche Fette, die mit Hilfe von vegetarischen Verdickungsmitteln streichfähig gemacht und mit homöopathischen Mengen geschmacksbildender Zutaten aromatisiert werden.

Über dieses Thema diskutierte ich kürzlich in einem Fußballstadion mit drei sich als Veganerinnen gern outenden Damen, denen ich davon berichtete, dass ich fast immer ein paar vegetarische Aufstriche für die Woche vorbereite. Ihr Wunsch war dann, ich solle doch mal die Rezepte für eine Auswahl veganer Pasten hier veröffentlichen. Das tue ich gerne, wobei allerdings auch Rezepte vorkommen können, in denen Joghurt, Schafs-, Ziegen- bzw. Frischkäse oder Ei eine Rolle spielen wird.

Das Riesenreich von Brei, Mus und Paste

Dabei gibt es in den Küchen der Welt eine ungeheure Menge an Spezialitäten, die streichfähig sind und sich deshalb von Hause aus als Aufstrich aufs Brot eignen. Denn das ist die wichtigste Eigenschaft dieser Massen: Sie müssen streichfähig sein. Das heißt, dass man sie mit dem Messer gleichmäßig auf der Schnitte verteilen kann; außerdem sollte der Aufstrich möglichst haften, damit der nicht vom Brot fällt, wenn dies schräg gehalten wird. Physikalisch betrachtet ist...

...eine Paste ist ein Feststoff-Flüssigkeitsgemisch (Suspension) mit einem hohen Gehalt

an Festkörpern. Pasten sind nicht mehr fließfähig, sondern streichfest. [Quelle: [Wikipedia](#)]

Küchentechnisch handelt es sich bei den Pasten dann entweder um [Mus](#), [Pürree](#), [Brei](#) oder seltener [Creme](#). Womit wir bei der vielleicht ältesten Paste sind, die noch heute so (ähnlich) bereitet wird wie zu Zeiten des babylonischen Reiches: dem [Hummus](#).

Hummus - der perfekte Kichererbsenaufstrich

Für einen Hummus-Aufstrich kaufst du beim Gemüsetürken deines Vertrauens eine Dose Kichererbsen mit einer Einwaage von 240 Gramm (nach Abtropfen). Tahina, diese vielfältige einsetzbare Sesampaste findest du in dessen Regalen auch. Kreuzkümmel (Cumin) solltest du ohnehin im Haus haben; beim Hummus ist Cumin-Pulver ausreichend. Für die vorgesehene Menge brauchst du eine Knoblauchzehe und eine Handvoll gehackter glatter Petersilie sowie Salz und Zitronensaft zum Würzen - allesamt also 100 Prozent vegane Produkte.

Und so geht's: Du tropfst die Kichererbsen ab und gibst sie in eine Schüssel, wo du sie mit dem Kartoffelstampfer oder einem passenden Werkzeug deiner Wahl zermatschst. Es geht sogar mit den Händen. Dahinein presst du die Knoblauchzehe. Gib einen guten Esslöffel Tahina (nach Geschmack auch zwei) in den Brei, würze mit reichlich Cuminpulver und Salz. Jetzt rühr das glatt. Gib die Petersilie unter und würze mit ein paar Spritzern Zitronensaft und bei Bedarf mit weiterem Salz.

Wer vegetarisch, aber nicht vegan isst, kann - und das bevorzuge ich - das Kichererbsenmus mit einem Esslöffel halbfettem Joghurt noch geschmeidiger machen. Die Hülsenfrüchte sollten immer nur gematscht, aber nicht mit dem Zauberstab püriert werden, wenn das Hummus als Brotaufstrich zum Einsatz kommt. In einem abgedeckten Schüsselchen hält sich frisches Hummus im Kühlschrank gut und gern vier, fünf Tage.

Guacamole für auf die Stulle

Die mexikanische Avocado-creme als Aufstrich zu verwenden, gehört beinahe ins Reich der Crossover-Küche, ist aber nicht nur möglich, sondern sehr lecker - wenn man die richtige Konsistenz hinkriegt. Grundsätzlich wird das Avocadofleisch zerdrückt und mit Zitronen- oder Limettensaft am Oxidieren gehindert, bisschen Salz, gewünschte Schärfe dazu - fertig. Also brauchst du zwei Avocados. Und zwar reife. Reif heißt: Wenn du die Avocado-Schale drückst, gibst du das Innere nach, auch wenn du ganz zart drückst. ACHTUNG: Es hat keinen Zweck, aus einer unweichen Avocado Guacamole machen zu wollen! Ich wiederhole: Hat keinen Zweck. Die einfachste Version geht also so: Halbier die Avocados und entferne den Kern. Hol das Fruchtfleisch mit dem Löffel heraus und hack es grob mit dem Messer durch. Gib es in eine Schüssel und tu SOFORT etwas vom Limetten- oder Zitronensaft drauf. Hast du alles Avocadofleisch in der Schüssel, zermatsch es geduldig mit einer Gabel zu einem Brei. Nochmal ACHTUNG: Nie, nie, niemals versuchen, Avocadofleisch in Sachen Guacamole mit dem Pürierstab oder Mixer zu malträtieren – das Ergebnis wird furchtbar! Nun mit Salz und weiterem Saft würzen – fertig.

Was alles sonst noch hinein kann bzw. meine Version: Ich nehme zwei mittelgroße Tomaten,

zerlege sie zu Würfelchen und heb sie unter die Mole. Manchmal tu ich auch ein kleine, zerdrückte Knoblauchzehe dazu. Oder eine ganz fein gehackte, entkernte Chillischote. Und/oder ein wenig gehackte Petersilie oder gehackten Koriander. Oder ein paar Spritzer Tabasco. Ach ja, bisschen Cumin passt auch. Und wieder kann die Cremigkeit durch einen knappen Esslöffel Joghurt gesteigert werden.

Ajvar - Paprika aufs Brot

Als großer Liebhaber von Cevapcicci liebe ich aich Ajvar, das balkanesishe Paprikapürree. Das eignet sich, sofern selbstgemacht, aber auch ganz prima als Brotaufstrich. Die Zubereitung macht aber ein bisschen Arbeit, weil das Mus gekocht werden muss. Außer drei, vier ROTEN Paprikaschoten (gern auch rote Spitzpaprika, dann dürfen es sechs oder sieben sein) brauchst du eine nicht zu große Aubergine, Knoblauch, Salz, Essig und auf Wunsch Chillis zum Anschärfen. Die Schoten MÜSSEN geschält und entkernt werden. Das geht am einfachsten im volle Pulle vorgeheizten Backofen, wo du die gewaschenen Paprika auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech röstest bis die Haut stellenweise schwarz wird und Blasen wirft. Du musst die Früchte mindestens einmal drehen, damit sie gleichmäßig rösten. Dan gibst du die gerösteten Schoten auf eine Platte oder einen Teller und legst ein feuchtes Geschirrtuch darüber. Nach etwa fünfzehn, zwanzig Minuten kannst du sie hervorholen und die Hait problemlos abziehen. Dann viertelst du sie und schneidest die weißen Zwischenwände samt den Kernen raus. Zerleg die Paprikateile in sehr kleine Würfel.

Während die Paprika abkühlt, schälst du die Aubergine, schneidest sie in kleine Würfel und lässt sie auf einem Sieb abtropfen. Dann gibst du ein, zwei Esslöffel Öl in eine ausreichend große Pfanne und gibst die Auberginenwürfel hinein. Lass sie im Öl weich dünsten und gib zum Schluss eine scheibierte Knoblauchzehe hinzu. Nun kommen die Paprikawürfel hinzu, und das Ganze wird bei eher geringer Hitze solange und unter Rühren gekocht, bis das Mus die Konsistenz von Marmelade hat. Gewürzt wird mit Salz und einem Schuss Essig.

Man kann Ajvar klassisch einwecken, dann hält es sich monatelang. Oder einfach nach dem Abkühlen in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren, wo es mindestens für eine Woche gut bleibt.

In der nächsten Folge reisen wir nach Italien wo es Pestovarianten gibt, die sich ebenfalls als Aufstrich eignen. Außerdem werden Cremes aus Schafs- und Ziegenkäse vorgestellt.