

Verlassen wir kurz das vegane Feld und wenden wir uns den diversen Aufstriche zu, bei denen streichfähiger Käse zum Einsatz kommt. Da rückt der gemeine Frischkäse in den Mittelpunkt, der ja mehr oder weniger geschmacksneutral, aber sich eben prima zum Schmieren eignet. Die Grundvariante besteht also aus Frischkäse, einem gekochten Gemüse, Gewürzen und eventuell ein wenig Joghurt für die Geschmeidigkeit. Weil sich auch zarte Gemüse gegen den Käse durchsetzen können, empfehle ich diese folgende Variante:

Blumekohlcreme

Da sich Frischkäsecreme relativ lange halten (gut eine Woche zugedeckt im Kühlschrank), kannst du von diesem Zeug auch größere Mengen machen, also einen ganzen Blumenkohl verarbeiten. Trotzdem würde ich unbedingt zu einem kleinen Kopf greifen, weil man diese Creme auch nicht jeden Tag auf der Stulle haben mag. Zerleg den Blumenkohl in Röschen, schneide alles Blattwerk ab und entferne die Strünke – nur das Zarte sollte verarbeitet werden. Die Röschen simmerst du in gut gesalzenem Wasser bei mittlerer Temperatur in ungefähr 12 bis 15 Minuten gar. Schreck den Kohl mit kaltem Wasser ab und lass ihn im Sieb sehr, sehr gut abtropfen; er sollte möglichst trocken sein.

Dann zermatscht du die Blumekohlröschen mit dem Kartoffelstampfer, sodass ein Brei entsteht, der aber natürlich gern auch noch eine stückige Textur haben darf. Gib 150 bis 200 Gramm Frischkäse mit einem deinen Ansprüchen entsprechendem Fettgehalt hinzu und rühr alles mit dem Kochlöffel gut durch. Würze die Masse mit Salz, schwarzem Pfeffer, nicht zu wenig geriebener Muskatnuss und ein paar Spritzern Zitronensaft. Kühl stellen und dann ab aufs Brot damit.

Das funktioniert so mit allen feinen Gemüsen von Kohlrabi über Möhren bis hin zu grünem Spargel. Bei Karotten und Spargel passt ein Hauch Orangensaft zum Würzen besser; bei Kohlrabi kannst du die Creme gern auch mit Cayenne anschärfen. Letzteres schmeckt manchen auch bei der Blumenkohlversion.

Türkische Käsecreme

Auf Wochenmärkten und beim türkischen Gemüsehändler des Vertrauens wird oft eine besondere Creme aus Schafskäse angeboten, die appetitlich aussieht, lecker schmeckt und sich auch als Aufstrich eignet. Und die kannst du mit geringem Aufwand selbst herstellen. Das Geheimnis der Farbe: Ajvar – gekauft oder selbstgemacht. Für ein Marmeladenglas voll

mit dieser Creme brauchst 150 Gramm Schafskäse, dieselbe Menge Ajvar, eine frisch gepresste Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, scharfes Paprikapulver und den unvermeidlichen Zitronensaft sowie ein wenig Joghurt.

Zerkrümle den Schafskäse mit den Händen in einer Rührschüssel und zerkleinere die Bröckchen weiter mit der Gabel. Press die Knoblauchzehe hinein und gib Ajvar und einen Esslöffel Joghurt hinzu. Die Masse muss jetzt sehr gleichmäßig mit dem Holzlöffel zu einer glatten Masse verrührt werden. Dann kommen die Gewürze hinzu. Mit mehr oder weniger Joghurt regulierst du die Streichfähigkeit.

Rote-Bete-Meerrettich-Streich

In den Biosupermärkten bietet ein Hersteller namens „Zwergenwiese“ allerlei Aufstriche in Gläschen an – zu geradezu unverschämten Preisen. Ein Rezept habe ich auf Anregungen eines Zwergenwiesen-Fan nachgeahmt. Du brauchst dazu 200 Gramm weichgekochte, geschälte Rote Bete, einen halben geriebenen Apfel, einen Esslöffel trocken gerösteter Sonnenblumenkerne und ein bis drei Teelöffel Meerrettich aus dem Glas (keinen Sahnemeerrettich!). Die Bete musst du auf der Reibe in handliche Raspel zerlegen und dann mit dem Apfel vermischen. Dann den Meerrettich unterrühren. Das Ganze musst du ziemlich innig verrühren, damit eine Paste entsteht – ein wenig Öl hilft. Die Kerne zerstoßst du leicht im Mörser und gibst sie hinzu, Zuletzt würzt du den Streich mit Salz, dem obligatorischen Zitronensaft und ein bisschen Kreuzkümmelpulver.

Übrigens: Notfalls kannst du auch eingelegte Rote Bete aus dem Glas verwenden, wenn die Lake nicht zu sauer ist. Dann müssen die Scheiben oder Kugeln aber sehr, sehr gut abgetropft sein. Schließlich sind auch vorgekochte, vakuumierte Bete, wie sie in Supermärkten oft angeboten werden, eine prima Alternative.

Können produzieren Pasten dieser Art übrigens komplett im großen Steinmörser. Tatsächlich kannst du mit diesem Gerät aus fast jedem Gemüse mithilfe von Öl einen Aufstrich anreiben.