

# AVOCADO-FRISCHKÄSE AUFSTRICH

## AVOCADO-FRISCHKÄSE AUFSTRICH

Es wird wieder gerettet was zu retten ist - und heute hat die Rettungsgruppe, rund um von Sina vom [giftigeblog](#) Blog und Susi vom [Prostmahlzeit](#) Blog, die vegetarischen Aufstriche dazu auserkoren aus der Palette der Fertigprodukte gerettet zu werden. Im ersten Moment ist mir dazu tatsächlich nicht viel eingefallen... Einfach weil wir zum einen nicht so furchtbar viel Aufstrich essen und zum anderen, weil die eine Sorte Aufstrich die wir immer im Haus haben ein ziemlich leckerer Bio-Tomaten-Kräuter Aufstrich ist dem ich auch mit kritischem Blick auf die Zutatenliste einfach nix Böses unterstellen kann. Aber es gibt ja auch zahlreiche Varianten bei denen das anders aussieht und die mit Geschmacksverstärkern und Konservierungsmitteln überladen sind - und denen geht es heute an den Kragen. Aufstriche kann man nämlich auch ganz einfach selber machen und zum Abendbrot ist so ein [Scheibchen Körnerbrot](#) mit Avocado-Frischkäse Aufstrich schon extrem lecker. Damit man das Ganze aber auch ungehemmt zum Frühstück oder im Büro verputzen kann habe ich hier auf Knoblauch oder Zwiebeln verzichtet - Chili sorgt für eine feine Schärfe, Zitrone für eine leichte Frische. Ganz nach dem Motto: weniger ist mehr! Und so ist der Aufstrich auch ruck-zuck fertig.



ZUTATEN FÜR 4 BROTE, CA. 200G AUFSTRICH:

100g Frischkäse

1 reife Avocado

1 kleine, scharfe Chili

1/2 Zitrone (1-2 EL Zitronensaft)

Salz

#### ZUBEREITUNG:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Innere mit dem Löffel aus der Schale lösen. Die Chili sehr fein hacken. Beides zusammen mit dem Frischkäse in ein Schälchen geben, mit Zitronensaft und Salz würzen und mit der Gabel zu einer glatten Creme zerdrücken und rühren.



Den Avocado-Frischkäse Aufstrich abschmecken und bei Bedarf mit etwas Salz oder Zitronensaft nachwürzen.

Egal ob auf Weißbrot, Körnerbrot, Schwarzbrot oder einfach eurem Lieblingsbrot – dieses cremige, milde und fein würzige Aufstrich passt eigentlich immer...

... und ist im Handumdrehen gezaubert!



UND HIER DIE BEITRÄGE DER ANDEREN RETTER:



1x umrühren bitte aka kochtopf: Scharfer Peperoni-Aufstrich

German Abendbrot: Petersilien-Mandel-Aufstrich

auchwas: Feta-Paprika-Walnuss-Aufstrich

The Apricot Lady: Kürbis-Hummus

Brittas Kochbuch: Fruchtig-scharfer Linsen-Möhren-Aufstrich

Küchenliebelei: Pikanter Kürbis-Frischkäse

thecookingknitter: Basilikumcreme mit Parmesan

giftigblonde: Quargelaufstrich mit Sauerrahm

Feinschmeckerle: Selbst gemachter Frischkäse aus Skyr mit Paprika, Gurke und Minze

Brotwein: Karottengrün-Sonnenblumenkern-Aufstrich

Cuisine Violette: Mediterraner Frischkäse

Jankes\*Soulfood: Hessischer Spundekäs

Fliederbaum: Lauch-Mandel-Aufstrich

Kochen mit Herzchen: Frischkäse selbstgemacht

Prostmahlzeit: Haselnuss-Gorgonzola-Aufstrich

Food for Angels and Devils: Baba Ganoush

Paprika meets Kardamom: Obazda

Leichtigkeit: Erbsen-Feta-Frischkäse-Aufstrich

Barbaras Spielwiese: Mediterraner Schafkäseaufstrich

LanisLeckerEcke: Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich

Bonjour Alsace: Überraschungsrätselaufstrich