

# Crostini mit Hummus und Walnuss-Tomaten-Aufstrich

## Crostini

---

- Baguette nach Wahl
- Olivenöl

Ein Baguette leicht schräg in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Oberhitze oder in einer Pfanne knusprig rösten.

## Walnuss-Tomaten-Aufstrich

---

- 1 Handvoll Walnüsse
- ¼ Bund Minze
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Tomatenmark
- 5 EL natives Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Oregano
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Walnüsse, Minze und Petersilien klein schneiden und mit Tomatenmark und Olivenöl vermengen. Mit Kreuzkümmel, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Aufstrich vor dem Servieren ca. 20 min durchziehen lassen.

## Hummus / Pink Hummus

---

- 1 Dose (400 g) Kichererbsen oder 120 g getrocknete Kichererbsen
- (evtl. 2 Knollen Rote Bete für Pink Hummus)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Sesampaste
- 0,5 TL Salz
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 0,5 TL Paprikapulver
- 0,5 TL Chiliflocken
- 2 – 3 Eiswürfel (optional)
- Sesam, Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Kichererbsen abgießen und Flüssigkeit auffangen.

Alternativ: Getrocknete Kichererbsen über Nacht in 3-facher Menge Wasser einweichen.

Einweichwasser wegschütten, Kichererbsen abspülen und im Topf mit frischem Wasser bedecken.

Ca. 1 Stunde kochen, bis die Kichererbsen weich sind. Abgießen und das Kochwasser auffangen.

Tipp: Es empfiehlt sich immer eine größere Menge Kichererbsen zu kochen und diese im Anschluss portionsweise einzufrieren. (Das Kochwasser „Aqua Faba“ lässt sich ebenfalls weiterverwenden, z. B. zur Herstellung von veganem Eischnee.)

Für Pink Hummus: Frische Rohe Bete kochen oder im Ofen rösten. Abkühlen lassen, schälen (Handschuhe!) und in Stücke schneiden.

Geschälten Knoblauch klein hacken oder im Mixer zerkleinern.

Evtl. 1-2 EL Kichererbsen für die Dekoration beiseitestellen.

Kichererbsen evtl. Rote Bete und weitere Zutaten hinzugeben und mit dem Mixer oder Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren. Für eine cremigere Konsistenz Eiswürfel hinzugeben und mit Abtropfflüssigkeit/Kochwasser und Olivenöl verfeinern.

Fertigen Hummus zum Anrichten in flache Schale füllen, mit Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit zurückgehaltenen Kichererbsen, Paprikapulver, Sesam und oder Koriander garnieren.

Feinschmecker Tipp: Wer eine noch feinere Konsistenz wünscht, kann die Haut der Kichererbsen vor dem Mixen abziehen.

# Verschiedene Spieße

## Schinken-Birnen-Spieße

---

- 2 reife Bio Birnen
- 12 Scheiben geräucherter Bauernschinken
- 24 kurze Holzspieße oder Zahnstocher

Birnen nach Belieben schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Jede Birnenhälfte in sechs Spalten schneiden. Jede Birnenspalte mit einer halben Scheibe Bauernschinken umwickeln und mit einem Spieß feststecken.

Tipp: Werden die Spieße nicht sofort serviert, die Birnenspalten am besten mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

## Gedörrte Zwetschgen/Pflaumen im Speckmantel

---

- 10 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 20 gedörrte Zwetschgen (ohne Stein, alternativ Trockenpflaumen)
- 1 EL Pflanzenöl bei Bedarf
- 20 kurze Holzspieße oder Zahnstocher

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Den Speck quer halbieren, jede Zwetschge mit einem Stück Speck ummanteln und mit einem Holzspieß feststecken.

Die ummantelten Zwetschgen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 10 -15 Minuten knusprig backen. Alternativ 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Früchte darin rundherum anbraten. Anschließend auf Küchenpapier entfetten. In einer Schüssel servieren.

Tipp: Für eine besondere Note etwas Butter und 1 Zweig Rosmarin oder 2 – 3 Salbeiblätter mit in die Pfanne geben, kurz bevor die Zwetschgen knusprig sind, und diese mit der geschmolzenen Butter arrosieren.

# Schwarzbrot-Nachos

## mit verschiedenen Dips

### Schwarzbrot-Nachos

---

- 300 g Brot (z. B. Bauernbrot, idealerweise vom Vortag)
- 3 EL Olivenöl
- getrockneter Rosmarin
- Salz

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Brot am besten mit der Aufschnittmaschine in 1-2 mm dicke Scheiben schneiden und diese anschließend in drei bis vier Stücke teilen. Nebeneinander auf das Backblech legen (ggf. mehrere Bleche verwenden) und leicht mit Olivenöl bestreichen. Mit Rosmarin und Salz bestreuen und im Ofen 12 – 20 Minuten zu knusprigen Chips backen.

### Tomaten Salsa

---

- 400 g Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ getrocknete Chilischote, alternativ Chiliflocken
- 2 Stängel Koriandergrün (alternativ Petersilie)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- Salz, Pfeffer

Tomaten waschen, putzen, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Knoblauch schälen und pressen oder in kleine Würfel schneiden. Koriander und Chili klein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Für einen intensiveren Geschmack 1 Stunde ziehen lassen und die überschüssige Flüssigkeit vor dem Servieren abgießen.

## Bobomole: Guacamole aus Dicken Bohnen

---

- 400 g Dicke Bohnen (frisch, aus dem Glas oder tiefgekühlt)
- 1-2 Tomaten
- 2 EL frische Minzblätter
- 1 Zwiebel
- Saft von 1-2 Limetten
- ½ Bund frischer Koriander, glatte Petersilie oder Möhrengrün
- bis zu 1 Chilischote (optional, abhängig vom gewünschten Schärfegrad)
- ½ TL Kreuzkümmel oder Muskat (optional)
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Joghurt zum Verfeinern nach Belieben

Falls ungekochte Bohnen verwendet werden: In einem großen, breiten Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Dicke Bohnen hineingeben und für 10 bis 20 Minuten (abhängig vom Reifegrad), Bohnen aus dem Tiefkühler für fünf Minuten, auf niedriger Stufe schonend weichkochen. Das Kochwasser abgießen und auffangen. Die Bohnen abkühlen lassen.

alternativ: Bohnen aus der Dose abgießen und Flüssigkeit auffangen

Tomaten, entkernte Chilischote, geschälte Zwiebel und Kräuter so fein wie möglich hacken und beiseitestellen.

Die weichen Bohnenkerne von ihrer Haut befreien.

Die Kerne in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Die klein gehackten Zutaten zu der Bohnenmasse geben und alles miteinander vermengen.

Etwas Bohnenwasser und Pflanzenöl einrühren, um eine cremige Konsistenz zu erhalten.

Mit einer großzügigen Prise Salz, Pfeffer, Limettensaft und optional Kreuzkümmel abschmecken.

Nach Bedarf etwas mehr Öl und Bohnenwasser hinzugeben, damit die Bobomole noch streichfähiger wird. Mit Joghurt verfeinert schmeckt die Bobomole noch frischer & leichter.

Im Gegensatz zu einer klassischen Guacamole behält die Bobomole ihre grüne Farbe und färbt sich bei Sauerstoffkontakt nicht bräunlich. Im Kühlschrank kann sie auch etwas länger lagern, mindestens drei Tage.

## Frühlingsquark – Der Klassiker

---

- 400 g Quark
- 100 Schmand
- 1/2 Bund Frühlingszwiebel
- 1 Bund frische Kräuter nach Wahl
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, 1 EL als Deko zur Seite stellen. Kräuter klein hacken. Quark und Schmand glattrühren, Frühlingszwiebeln und Kräuter hinzugeben, mit 1 EL Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichen Frühlingszwiebeln dekorieren.

# Einkaufsliste

Was	Wo
Frisches Obst & Gemüse Frische Kräuter	Grüner Markt Würzburg Biolandhof Keller (bio, regional), Gärtnerei Reitzenstein (regional, Eigenanbau)
Backwaren	Köhlers Vollkornbäckerei (bio, regional) Düll die Brotbäckerei (regional) Marktbäckerei Fuchs (regional)
Kichererbsen	Biohof Endres (bio, regional)
Dicke Bohnen	Ebl Naturkost
Schinken & Speck	Biohof May (bio, Online-Shop) Landmetzgerei Herrmann (regional) Elviras Bauernladen (regional, Bio-Rind)
Walnüsse	Eigenanbau Grüner Markt Naturkostladen (bio)
Trockenpflaumen	Eigenanbau Naturkostladen (bio)
Gewürze	Naturkostladen
Quark, Joghurt	Molkerei Hohenroth (bio)