

Tomaten-Basilikum-Aufstrich (Frühstück- oder Abendbrotalternativen)

Zubereitungszeit: ca. 5-10 Minuten

Zutaten für ca. 4 Portionen:

200g fettarmen Frischkäse
2 EL Tomatenmark
3 EL Mineralwasser
2 mittelgroße Tomaten
4 Basilikumzweige
Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)



(Foto: Hajo's Fitnessgerichte)

Und so wird's gemacht:

1. Den Frischkäse und das Tomatenmark in einer Schüssel glattrühren.
2. Die Tomaten waschen und Stielansatz entfernen. Danach die Tomaten halbieren, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Tomatenfleisch in sehr feine Würfel schneiden.
3. Die Basilikumzweige kurz unter kaltem Wasser waschen. Danach die Blätter vom Stängel abpflücken und klein schneiden.
4. Die Tomatenwürfel und den Basilikum zum Frischkäse hinzugeben und alles miteinander gut verrühren.
5. Den Frischkäse mit Salz, schwarzen Pfeffer und Paprikapulver würzen.
6. Den Aufstrich zusammen mit Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen servieren.

Folgende Küchengeräte müssen bereit stehen:

- 1 Schneidebrett für das Gemüse und Kräuter
- 1 großes Küchenmesser und 1 kleines Küchenmesser
- 1 Küchenwaage
- 1 Schüssel
- 1 Schneebesen
- 1 Esslöffel (EL)
- 1 Frühstücksteller
- 1 Rolle Küchenpapier

Was man an Lebensmitteln oder Zutaten ersetzen oder verändern kann:

Tipp 1: Anstelle von Frischkäse kann man auch Speisequark, Hüttenkäse oder Ricotta verwenden. Ebenso kann man auch die Milchprodukte wie z.B. Frischkäse mit Speisequark kombinieren.

Tipp 2: Der Tomatenaufstrich kann auch mit hartgekochten Eiern oder eingelegten Thunfisch verfeinert werden. Dazu die Eier klein hacken oder den abgetropften Thunfisch unter den Tomatenaufstrich rühren. Wer den Aufstrich noch etwas herzhafter haben möchte, kann noch Zwiebeln oder Gewürzgurken hinzugeben. Die Tomaten können auch durch anderes Gemüse (z.B. Spargel, Paprika, Oliven, Möhren, Kürbis) ersetzt werden.

Nährwerte (pro Portion ca. 100g):

Kalorien (kcal):	65,0
Protein (g):	6,3
Kohlenhydrate (g):	4,2
Fette (g):	2,6
Ballaststoffe (g):	0,7

Gorgonzola-Frischkäse-Aufstrich mit Birnen

(Frühstück- und Abendbrotalternativen)

Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten

Zutaten für ca. 4 Portionen:

100g Gorgonzola
200g Frischkäse (17% Fett)
4 EL Zitronensaft
1 mittelgroße Birne
½ Bund Petersilie
Gewürze: Salz, weißer Pfeffer, Koriander, Paprika edelsüß



(Foto: Hajo's Fitnessgerichte)

Und so wird's gemacht:

1. In einer Schüssel den Gorgonzola mit der Gabel zerdrücken.
2. Den Frischkäse und den Zitronensaft hinzugeben und glattrühren.
3. Die Birne waschen, schälen, entkernen und klein würfeln.
4. Die Petersilie waschen, Stiele entfernen und klein hacken.
5. Die Birne und die Kräuter unter den Gorgonzola-Frischkäse-Aufstrich rühren.
6. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Paprikapulver würzen.
7. Gorgonzola-Frischkäse-Aufstrich mit Knäckebrot oder Vollkornbrötchen servieren.

Folgende Küchengeräte müssen bereit stehen:

- 1 Schüssel
- 1 Gabel
- 1 Saftpresse
- 1 Esslöffel (EL)
- 1 Schneidebrett für die Birnen und Kräuter
- 1 großes Küchenmesser und 1 kleines Küchenmesser

Was man an Zutaten verändern kann:

Tipp 1: Die Birne kann man durch Äpfel, Aprikosen, Kaki, Mango, Nektarinen, oder Pfirsiche ersetzen. Wer gerne Trockenobst isst, kann auch 1 Handvoll Rosinen oder 3 Aprikosenstücke oder 3 Pflaumenstücke unter den Aufstrich rühren. Zum Käseaufstrich passen auch sehr gut gehackte Mandeln, Cashewnüsse, Pistazien, Erdnüsse oder Walnüsse.

Tipp 2: Der Frischkäse-Aufstrich schmeckt auch mit Blauschimmelkäse, Brie oder Camembert sehr lecker. Wenn Sie mehr Geschmackvielfalt haben wollen, nehmen Sie Frischkäsesorten mit Pfeffer-, Chili- oder Gemüsegeschmack. Bei einer Laktoseintoleranz verwenden Sie laktosefreien Frischkäse (Minus L-Frischkäse).

INFO: Gorgonzola ist einer aus Kuhmilch hergestellter Edelschimmelkäse, den man während der Herstellung mit speziellen Kulturen (*Penicillium Gorgonzola*) versetzt. Das fördert das Wachstum des Edelschimmels und verleiht dem Käse einen würzig-pikanten Geschmack. Schon gewusst: Käse und andere Milchprodukte schützen vor Karies! Sie erhöhen den Calcium- und Phosphatgehalt des Speichels, der zugleich den geringen pH-Wert und die Säuren im Mund abbaut. Zudem sorgen das Protein Casein und die Mineralstoffe Calcium und Phosphat für einen härteren Zahnschmelz. Deshalb sollten Sie nach einem süßen Snack oder Mahlzeit Käse zur Kariesprophylaxe nutzen.

Nährwerte (pro Portion ca. 100g):

Kalorien (kcal):	198,0
Protein (g):	10,0
Kohlenhydrate (g):	8,0
Fette (g):	14,0
Ballaststoffe (g):	2,0