

Vegane Brotaufstriche

Aufstriche sind für Veganer das, was für den "Normalesser" Schinken, Wurst und Käse sind. Wer auf Produkte vom Tier verzichtet, muss sich schließlich auch irgendwas aufs Brot schmieren.

Oft überwürzt

Das Angebot an fertigen Produkten ist riesig, auch die Vielfalt der Kombinationen ist erstaunlich. Aber natürlich schmecken nicht alle gleich gut. Manche sind total überwürzt, andere hinterlassen ein "wachsiges" Mundgefühl, viele sind schlicht und einfach zu fettreich, oder die Zutatenliste liest sich wie ein Chemiecocktail.

Hülsenfrüchte oder Kerne

In der Regel mixt man für vegane Aufstriche Gemüse, Früchte oder Nüsse mit eingeweichten Sonnenblumen- oder Cashewkernen, die eine Art feste Grundsubstanz bilden. Dafür geeignet sind aber auch gekochte Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen, gekochte Kartoffeln oder gegarter Reis. Hinzu kommt Öl.

Sparsam mit Öl

Ansonsten werden die Zutaten roh verarbeitet oder vorher geröstet – z.B. Mandeln oder Walnüsse, wie für ein normales Pesto. Aufstriche enthalten aber weniger Öl als ein Pesto, lieber einen Schuss Zitrone, das macht sie frischer im Geschmack.

Wenn die pürierte Masse zu trocken wird, kommt noch etwas Öl dazu, auch da lässt sich der Geschmack noch einmal variieren – je nachdem, ob mit Oliven-, Raps-, Lein- oder Walnussöl gemischt wird. Aber Vorsicht! Langsam dosieren, damit der Fettanteil nicht zu hoch wird und jeden anderen Geschmack überdeckt.

Lieblingssorten selbst gemacht

Unsere Lieblingsaufstriche sind "Leberwurst" (schmeckt täuschend echt, das sagen sogar Fleischesser), das vegane Zwiebelmett und veganes Schmalz.

[Dazu unsere Rezepte:](#)

Lieblingssorten Fertigprodukte

Aber es gibt natürlich auch Fertigprodukte, die richtig gut schmecken, vergleichsweise wenig Zusatzstoffe enthalten, nicht zu fettreich sind und einen würzigen oder fruchtigen Eigengeschmack haben und mit wenig Verdickungsmitteln auskommen, die Aufstriche oft klebrig oder pampig machen.

Dazu gehören nach unserem Test:



Gut Bio (Aldi, leider nur zeitweise)

Grano Vita (hier: Lauch-Zucchini, auch Veganer Keese)

iBi bzw. Lebe gesund Versand (hier: Aubergine)

VeggyFriends (Streichwurst)

Aufschnitt, Schinken, Wurst & Co. vegetarisch/vegan

Auch Vegetarier und Veganer müssen nicht auf Wurst und Aufschnitt verzichten, denn es gibt gute Produkte in den Fachgeschäften und Supermärkten, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch gesund und klimafreundlich sind.

Lassen Sie sich überraschen und probieren Sie diese Produkte aus:...



Zur Website

[Viana Naturkost](#) **PRIMA Carpaccio von Viana Naturkost**

Als Alternative zu Wurst oder Schinken gibt es eine große Anzahl von veganen "Wurst"produkten, geräu



Rezept: Classic Veggie Carpaccio "Prima"

Das Carpaccio mit fein gehobelten Apfelscheiben auf einen Teller schichten. Schmeckt mit und ohne Br

