



Südtiroler
Bäuerinnen

Aus unserer Hand

Aufstriche süß und pikant

❖ Tiramisu-Aufstrich

Zutaten: 120g Mascarpone, 120g Topfen, 1TL Honig, ½ TL löslicher Kaffeepulver und ½ Mark von einer Vanilleschote gut verrühren.

Zubereitung: *Alles in ein Glas geben, mit Bitter-Schokoladepulver anstauben und mit Löffelbiskuits (Pavesini) dekorieren.*

❖ Kürbiskern- Kräuterquark

Zutaten: 200g Magerquark, 50g Naturjoghurt, 1 Prise Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Stiele Thymian, frisch gehackt, 2 Stiele Rosmarin, frisch gehackt, 8 Basilikumblätter, in feine Streifen geschnitten, 2 EL Petersilie, fein geschnitten, 1 Handvoll gehackte Kürbiskerne, 1-2 TL frisch gepresster Zitronensaft, evtl. bei süß-scharfem Aufstrich noch 1 TL Honig und Peperoncino dazugeben;

Zubereitung: *Magerquark und Joghurt gut verrühren, Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronensaft abrunden. Die gehackten Kürbiskerne unterrühren.*

❖ Aufstrich pikant

Zutaten: 250g Topfen, 1 Ei (hartgekocht und fein gehackt), 1TL Honig, 3 Radieschen, fein geschnitten, 2 Essiggurken, fein geschnitten, 1EL Kren, fein gerieben, halben TL Zitronensaft und Schnittlauchröllchen zum Garnieren.

Zubereitung: *Alle Zutaten gut vermischen und mit Schnittlauch garnieren.*

❖ Apfelstrudel- Quark

Zutaten: 250g Rahmquark, 1 rotschaligen Apfel, 1 EL Saft einer Zitrone, 1 TL Honig, 1 TL Rosinen, etwas hacken, 1 TL Zimt, 1/2 Mark einer Vanilleschote, 30g gehackte Walnüsse und 1-2 EL Wasser.

Zubereitung: *Den Apfel waschen und das Kernhaus entfernen. In sehr kleine Würfel schneiden und sofort mit Zitronensaft mischen. In einer kleinen Pfanne den Honig erwärmen, die Walnüsse dazugeben und langsam mitbraten (ca. 1 Minute). Die Apfelwürfel und 1-2 TL Wasser dazugeben, alles langsam braten, bis die Flüssigkeit verschwindet (ca. 4-5 Minuten). Rosinen, Vanille und Zimt untermischen und abkühlen lassen. Rahmquark gut durchrühren und die Apfelmischung einrühren.*

Tipp: Diese Apfelmischung kann man auch schichtweise mit Quarkcreme in Gläser servieren.

❖ Kräuter-Senf aufstrich

Zutaten: 250g Quark, 1 Bund feingeschnittener Schnittlauch, je 1 Handvoll grob gehackter Basilikum und Origano, halben Bund Rucola, gehackt, 1 EL Walnüsse, gehackt, 1 Zehe Knoblauch (nur wem Knoblauch schmeckt), 1 EL Senf, mittelscharf, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: *Quark in eine Schüssel geben und mit Senf und Honig gut vermischen. Den Knoblauch dazu pressen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kräuter, den Rucola und die Nüsse untermischen. Den Aufstrich auf knusprigen Brotscheiben servieren.*

Bäuerinnen- Produktvorstellung: Ricky Huber Ortler

ricky.ortler@gmail.com 3387713954

www.baeuerinnen.it/aus-unserer-hand/baeuerinnen.html

Quellen: chefkoch.de; Liebes Land; lecker.de; gute Küche at.; Saucen (Eva Gaigg/ Franz Schauer), Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Haslach

Südtiroler Bäuerinnenorganisation

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 5, I-39100 Bozen, Postfach 421, Tel. 0471 999 460, Fax 0471 999 487, info@baeuerinnen.it, www.baeuerinnen.it

