

## Rezepte vom GWG-Gesundheitstag am 29.08.2015

### ***Lachsaufstrich***

200 gr. Räucherlachs  
2 Frühlingszwiebeln  
200 gr. Frischkäse, fettreduziert  
1 EL Honig, 1 EL mittelscharfen Senf  
1 Bund Dill  
Pfeffer, kein Salz zugeben, da Lachs bereits gesalzen ist!

Lachs in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln in Ringe, Dill von den Stängeln zupfen und schneiden oder hacken.  
Frischkäse mit Senf und Honig verrühren, Lachs und Frühlingszwiebeln unterheben und mit Pfeffer abschmecken.

### ***Liptauer*** (ein Aufstrich aus Österreich)

50 gr. weiche Butter,  
250 gr. Quark  
2 EL Crème Fraîche  
2 Schalotten  
100 gr. Salatgurke, 100 gr. Gewürzgurken  
1 EL gehackte Kräuter  
1-2 TL gehackte Kapern  
1 -2 Sardellen oder Sardellenpaste  
1-2 TL Senf, 1 TL süßen Paprika, Salz, Pfeffer, evtl. gemahlener Kümmel

Butter geschmeidig rühren und mit Quark und Crème Fraîche verrühren.  
Schalotten und Gurken fein würfeln, Kapern und Sardellen fein hacken und alles vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken.

### ***Aufstrich mit Frühlingszwiebeln***

1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 gr. Quark  
200 gr Doppelrahm-Frischkäse  
2 EL Crème Fraîche  
2 EL gehackte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Boretsch  
Salz, Pfeffer  
Quark mit Frischkäse und Crème Fraîche verrühren.  
2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden (für die Garnitur)  
Die restlichen fein hacken und zusammen mit den gehackten Kräutern unter die Quarkmasse rühren.  
Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Rezepte vom GWG-Gesundheitstag am 29.08.2015

### ***Sate´-Aufstrich*** (*Erdnuss-Hähnchen-Aufstrich*)

300 gr. Hähnchenbrustfilet

Salz, Pfeffer

3 EL Öl

1 Zwiebel, 1-2 Zehen Knoblauch

100 gr. Erdnusscrème

1-2 TL Sambal Olek, oder Harissa (scharfe Gewürzpasten)

oder 1 mittelscharfe Chilischote.

250 gr. Naturjoghurt, 10% Fett, am Besten griechischer

(keinen mageren Joghurt nehmen, da dieser sonst ausflockt!)

etwas Zucker

Hähnchenfleisch sehr fein würfeln, in dem Öl scharf anbraten und knusprig weiterbraten, salzen und pfeffern.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und zum Hähnchenfleisch geben und kurz anbraten. Erdnussbutter Joghurt und Gewürzpaste unterrühren

Alles gut verrühren und kurz aufkochen lassen und mit Salz und Zucker abschmecken. Mindestens 1 Stunde kaltstellen.

### ***Herber Schokoladenaufstrich***

150 gr. Halbbitterkuvertüre

50 gr. Nugat (keine Nugatcreme)

1-2 EL löslicher Kaffee

200 ml Sahne, 1 EL Butter

1-2 TL Honig oder mehr wenn es zu herb ist.

evtl. etwas geriebene Orangenschale

Sahne mit Kaffeepulver aufkochen, vom Herd ziehen,

Kuvertüre und Nugat grob zerkleinern und in der Sahne mittels Schneebesen verrühren. Butter und Honig ebenfalls unterrühren.

Mindestens 3 Stunden kaltstellen.

Alle Aufstriche können gut vorbereitet werden. Dazu die Aufstriche in Gläsern mit Twist-Off-Deckeln (z.B. Marmeladegläser) füllen.