

Omas Erdäpfelkas

- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 milde Zwiebel
- Salz
- ½ TL Kümmel
- 200 g Quark
- 100 g saure Sahne
- Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch



Kartoffeln kochen und schälen, noch warm zerdrücken (man kann den Aufstrich aber auch mit kalten, am Vortag gekochten Kartoffeln zubereiten → Resteverwertung).

Mit der sehr fein gewürfelten Zwiebel, dem Quark und dem Sauerrahm verrühren, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel abschmecken, Schnittlauch unterrühren.

Veganer Obatzder

- 200 gr Tofu (eine nicht zu feste -Sorte, am besten aus dem Asienladen oder Marke Asia)
- 200 gr Pflanzenmargarine, zimmerwarm
- 1 rote Zwiebel (Größe nach Geschmack)
- Paprikapulver
- Kümmel, gemahlen (wer mag kann auch etwas ganzen Kümmel einrühren)
- 2 EL Hefeflocken, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Sojasauce, evtl. Gemüsebrühepulver
- 1 Bund Schnittlauch



Den Tofu relativ fein zerkrümeln, die Margarine einarbeiten. Dann die feingeschnittene rote Zwiebel einrühren.

Mit den Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprikapulver, einem Spritzer Zitronensaft abschmecken, evtl. noch ein wenig Sojasauce und/oder Gemüsebrühepulver zugeben.

Zum Schluss den Schnittlauch unterrühren. Ein paar Stunden durchziehen lassen.

AJVARAUFSTRICH

- 200 gr. Feta
 - 200 gr Frischkäse
 - 100 gr Sauerrahm
 - 2 EL Ajvar
 - 1 Knoblauchzehe
 - Petersilie
- Fetakäse fein zerkrümeln, mit Frischkäse und Sauerrahm pürieren, die zerdrückte Knoblauchzehe und das Ajvar unterrühren.
- Mit der Petersilie dekorieren.
- Schnell und lecker, die Schärfe ist je nach verwendetem Ajvar mild oder pikant.

