

  **REZEPTE „OHNE“**     

VEGANE BROTAUFSTRICHE ANLÄSSLICH DER  
ERÖFFNUNG DER INKOTA AUSSTELLUNG  
GEMEINSAM MIT DEM WELTLADEN //  
AUFTAKT 2026



**Ich könnte nie vegan leben!  
Vielleicht findest du hier  
einen guten Anfang. Lass es  
dir schmecken.**





# INHALTSVER ZEICHNIS



|                       |   |
|-----------------------|---|
| LEBERWURSTAUFSTRICH   | 3 |
| MUHAMARA              | 4 |
| HUMUS                 | 5 |
| BÄRLAUCHAUFSTRICH     | 6 |
| ROTE LINSEN AUFSTRICH | 7 |

# LEBERWURSTAUFSTRICH

WÜRZIGER AUFSTRICH FÜR DAS GERMAN

ABENDBROT, GANZ OHNE 

## ZUTATEN

- 75 g Kokosfett
- 1 rote Zwiebel grob kleingeschnitten
- 2 Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten
- 100 g braune Champignons grob zerbrochen
- 200 g Räuchertofu grob zerbröselt
- 1 TL frischer oder getrockneter Thymian / bzw. nach belieben
- 1 TL getrockneter Majoran / bzw. nach belieben
- 250 g Kidneybohnen
- 1-2 EL Sojasauce
- 1 EL Senf / bzw. nach belieben
- Salz & Pfeffer nach belieben
- weitere Gewürze Piment, Senfpulver, Chilie ...

## ZUBEREITUNG

- Zwiebeln und Knoblauch in Kokosfett stark anrösten
- Champignons, Räuchertofu dazugeben und ebenfalls gut anrösten, Thymian und Majoran dazu geben und mitbraten, pfeffern, würzen nach Geschmack (vielleicht etwas Senfpulver, Piment, Chillie noch dazu geben)
- Dann Kidneybohnen dazugeben und etwas mitgaren
- Mit Sojasauce ablöschen

Alles zusammen in die Küchenmaschine geben und leicht körnig mixen, dabei nachwürzen. Mit sauren Gürkchen, Schnittlauch und Senf servieren.

# MUHAMMARA

DIE SCHARFE WÜRZPASTE DARF BEI KEINER  
ORIENTALISCHEN MEZZE FEHLEN, GANZ OHNE



## ZUTATEN

- 3 rote Paprika oder 300 g (geröstete) Paprika aus dem Glas, abgetropft
- 100 g Walnüsse
- 2-3 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Granatapfelmelasse, alternativ: 1 TL Balsamico + 1 TL Honig
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 0,5-1 TL Chiliflocken
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone davon der Saft
- Salz
- Granatapfelkerne und Petersilie zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

- Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika halbieren, Kerne entfernen, mit der Schnittfläche auf das Blech legen. 25-30 Minuten rösten. Paprika Haut entfernen.
- Walnüsse in einer kleinen Pfanne rösten

Alles zusammen in eine Küchenmaschine geben und mixen.  
Nachwürzen nach belieben. Mit Granatapfelkernen und Petersilie garnieren.

Das Originalrezept und viele weitere Rezepte findest du hier in Mirjas Blog: <https://kuechenchaotin.de/rote-linsen-aufstrich/>

# HUMMUS

DIE SCHARFE WÜRZPASTE DARF BEI KEINEM  
ORIENTALISCHEN MEZZE FEHLEN, GANZ OHNE



## ZUTATEN

- 400 g Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Olivenöl
- 3 TL Zitronensaft
- 4 TL Sesampaste
- 1 TL Salz
- 1 TL Cumin
- 1 TL Paprika süß
- 1 TL Paprika scharf
- Petersilie

## ZUBEREITUNG

Alles zusammen in die Küchenmaschine geben und mixen,  
nachwürzen.

Wer es sommerlich frisch mag, kann noch Zitronenscheiben oder  
Zitronenzesten darauf legen und mit Petersilie garnieren.

Kichererbsen kannst du entweder aus der Dose nehmen, oder  
am Abend vorher getrocknete Kichererbsen einlegen und dann  
kochen, bis sie die gewünschte Konsistenz haben.

# BÄRLAUCHAUFSTRICH

IM FRÜHJAHR DURCHDRINGT DER DUFT VON  
BÄRLAUCH DIE WÄLDER, DIE HAUPTZUTAT FÜR  
DIESEN LECKEREN AUFSTRICH, GANZ OHNE



## ZUTATEN

- 150 g Bärlauch
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 4 EL Mandelmilch
- 150 ml Olivenöl
- Saft von einer ½ Zitrone
- Salz

## ZUBEREITUNG

Sonnenblumenkerne rösten. Danach alles zusammen in die Küchenmaschine geben und cremig mixen, nachwürzen.

# ROTE LINSEN AUFSTRICH

NACH ART VON MIRJA AUTORIN DES  
KOCHBLOG KUECHENCHAOTIN.DE



## ZUTATEN

- 100 g rote Linsen
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft frisch
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Chiliflocken, optional
- Salz nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

- Die roten Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen
- In einem kleinen Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich und zerfallen sind
- Die Linsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
- Die gekochten Linsen in einen hohen Behälter geben
- Olivenöl, Zitronensaft, Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chiliflocken dazugeben
- Mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Olivenöl dazugeben
- Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen

Das Originalrezept und viele weitere Rezepte findest du hier in Mirjas Blog: <https://kuechenchaotin.de/rote-linsen-aufstrich/>



**Viel Spaß beim  
ausprobieren!**