

Asia-Topfen-Aufstrich

250g Topfen
1 TL Currypulver
1 Prise Meersalz
2 Tropfen Lemongrassöl
2 EL natives Sesamöl

Wer es schärfer mag ein paar Tropfen Chili Gewürzöl dazugeben.

Topfen mit dem Currypulver vermengen. Das Lemongrassöl mit dem Sesamöl emulgieren d. h. aufschlagen und unter den Topfen mischen. 2-3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Aufstrich mindestens 30 Minuten vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen, damit sich das Aroma entfalten kann.

Apfel-Zwiebel-Kokosöl-Aufstrich

200g Kokosöl
2 große Zwiebel (fein geschnitten)
1 großer Apfel (grob geraffelt mit Schale)
50 ml Arganöl (oder Sonnenblumenöl, Rapsöl oder dgl.)
1-2 KL Hildegardsuppenwürze
1-2 KL Pizzagewürz oder Kräuter nach Belieben.

In etwas Kokosöl die Zwiebel goldbraun anrösten.
Apfel dazugeben und restliches Kokosöl darunterühren.
Mit Suppengewürz und Kräutern abschmecken.