



Xenia Koch

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Vegane Liptauer Käseaufstrich

Liptauer ist ein Frischkäse aus der slowenischen Küche. Heute in Österreich und Süddeutschland bekannt und verbreitet. Diese vegane Variante ist schnell gemacht und sehr lecker.

Wer keinen Sojaquark mag oder verträgt, kann auf vegane Joghurt alternativen aus Kokos oder Hanf ausweichen. Darauf achten, dass man Ungesüßte erwirbt und/oder Zitronensaft zugeben.

Liptauer ist sehr lecker zu Latkes (Kartoffelpfannkuchen) oder auch zu Lahus (Jemenitisches Brot).

Perfekt übrigens auf einem frisch getoasteten Frühstücks-Bagel, mit ganz reifer Avocado in Scheiben oben drauf und mit etwas Kala Namak (Schwefelsalz – für den Ei-Geschmack).

Zutaten

50 g sehr weiche Margarine
150g Sojaquark
½ TL Senf
½ TL Kümmel, gemahlen
½ TL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Schnittlauch in feinen Röllchen
1 EL Kapern, fein gehackt
Salz



1. Alle Zutaten bis auf die kapern und den Schnittlauch vermischen und zu einem glatten Frischkäse rühren.
2. Schnittlauch und Kapern untermischen und mit Salz abschmecken.



Matzen-Brot mit veganem Liptauer, veganer Leberpastete und Hummus

