

Leckere Aufstriche für die Grillparty

## Erbsen-Basilikum-Creme und Möhren-Sesam-Aufstrich

Foto: Jana Liebenstein-Gräfe und Unzer



### Erbsen-Basilikum-Creme mild – schmeckt Kindern

Für 4 Portionen  
Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

#### Zutaten

1 Schalotte  
1 kleine Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
200 g TK-Erbsen  
2 EL Gemüsebrühe  
1/2 TL Johannisbrotkernmehl  
Salz · Pfeffer  
1–2 TL Zitronensaft  
4 Stängel Basilikum

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in 1 EL Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Die gefrorenen Erbsen dazugeben, Fond oder Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 4–5 Minuten dünsten.
2. Die Erbsen mit der Flüssigkeit in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Das übrige Olivenöl in dünnem Stahl dazugießen und das Bindemittel unterrühren. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, abkühlen lassen und etwa 30 Minuten kalt stellen.
3. Das Basilikum kurz abspülen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Unter die erkaltete Erbsencreme ziehen. Frisch genießen oder im Kühlschrank aufbewahren. Dazu passt Ciabatta.

### Möhren-Sesam-Aufstrich türkischer Klassiker

Für 4 Portionen  
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

#### Zutaten

400 g Möhren  
250 ml Gemüsebrühe  
2 EL geschälte Sesamsamen  
Salz · Pfeffer  
je 1/2 TL gemahlener Ingwer,  
Kreuzkümmel (Cumin) und Koriander  
1 Prise Zucker  
2 EL Zitronensaft  
1–2 EL Olivenöl  
3 Stängel Petersilie

1. Die Möhren schälen, putzen, klein würfeln und mit der Brühe bedeckt bei mittlerer Hitze in 7–8 Min. weich kochen. Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.
2. Die Möhren in ein Sieb abgießen und im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Creme mit Salz, Gewürzen und Zucker abschmecken und abkühlen lassen.
3. Zitronensaft und Olivenöl unterrühren. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Petersilie und Sesam (bis auf 1 TL) unterziehen. Die Creme mit dem übrigen Sesam bestreuen. Frisch genießen oder im Kühlschrank aufbewahren.

*„Das Goldene von GU“ ist eine Kochbuchreihe des Gräfe und Unzer Verlags, bekannt für ihre üppige Sammlung vielfältiger Rezepte.*

*Die beiden Rezepte sind aus dem Band „Homemade“, in dem vieles versammelt ist, was selbst gemacht besser schmeckt: würzige Dips, fruchtige Konfitüren, feines Konfekt, herzhaft-deftige Pasteten, knuspriges Brot und vieles mehr. GU-Verlag, ISBN: 978-3-8338-9185-4, 25 Euro*

