



Thon-Ei-Kichererbsen Aufstrich (Quelle: Annemarie Schropp)

1 Büchse Thon in Öl	Öl abtropfen lassen
1 Becher Sauerrahm 2 EL Mayonnaise	mischen
Zitronensaft	von einer halben Zitrone
5 EL Kichererbsen	nach Grundrezept zubereiten, weich gekocht
1 gekochtes Ei Salz, Pfeffer, Dill Wenig Öl Frischer Meerrettich	alles zusammen mischen und mit Stabmixer mixen

→ *Kichererbsen liefern Mangan, Vit. B1 + B6 und Leuzin. Niacin aus dem Thon in Öl ist schmackhafter Gegenspieler von Leuzin. Ei enthält Cystein, welches entzündungshemmende Wirkung hat. Diese drei verschiedenen Proteinquellen erhöhen die biologische Wertigkeit. Ein wunderbares Mittagessen.*

Amarant-Aufstrich

100 g	Amarant
200 ml	Gemüsebrühe
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
70 g	weiche Butter
100 g	Frischkäse
2 EL	frische Kräuter (Schnittlauch, Thymian, Petersilie)
wenig	Majoran, Muskat Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Amarant waschen, dann in der Gemüsebrühe aufkochen und ca. 30 Minuten auf kleinster Stufe weiterkochen, anschliessend abkühlen lassen.

Die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und in der Pfanne mit wenig Butter glasig dünsten. Knoblauch durchpressen, Kräuter waschen und fein hacken.

Weiche Butter, Frischkäse und Gewürze zum Amarant geben und verrühren, dann die feingeschnittenen Kräuter und die Zwiebel dazugeben. Den Aufstrich eine Stunde durchziehen lassen.

Amarant verfügt über Vitamin B1 welches Naschkatzen die Lust auf Süßes nimmt. Ebenfalls sind im Amarant hochwertige pflanzliche Proteine. Ein Schmaus für Vegetarier.