Rezepte für vegane Kräuterbutter

Brennwerte	1164,7 kJ | 282,5 kcal	Vorbereitung	10 Minuten
Eiweiß	1,7 g	Gesamtzeit	30 Minuten
Kohlenhydrate	5,2 g		
Fett	27,8 g		



FOOD FACTS

Vegane Kräuterbutter ist reich an Omega-3-Fettsäuren. Nimmt dein Körper mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6 im richtigen Verhältnis auf, dann können sie entzündungs- und gerinnungshemmend wirken. Das derzeitige Aufnahmeverhältnis in Deutschland liegt bei 10:1 bis 15:1 – ein ideales Verhältnis liegt bei maximal 5:1.

Pflanzliche Kräuterbutter schmeckt nicht nur richtig lecker, sondern ist auch nachhaltiger als milchbasierte Kräuterbutter und somit besser für die Umwelt und für deine Gesundheit geeignet.

Kräuterbutter selber machen lohnt sich – einfach, schnell und in 3 super leckeren veganen Variationen

Wir haben gleich drei leckere Rezepte für vegane Kräuterbutter zum Selbermachen für dich: Tomate, Knoblauch-Zitrone, Spargel-Orange. Ob als Brotaufstrich oder Party-Dip für dein Fingerfood-Buffet – diese drei veganen Kräuterbutter-Variationen zaubern aus dem Fingerfood-Klassiker etwas ganz Besonderes.

Rezepte für vegane Kräuterbutter

3 PORTIONEN simpel

TOMATEN-MARGARINE

250 g Deli Reform Omega-3 Daily
40 g Tomatenmark/Tomatenaufstrich
50–75 g eingelegte getr. Tomaten in Öl, abgetropft
25 ml Öl von den eingelegten Tomaten
5–10 g Basilikum
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
optional etwas Chili und Parmesan

KNOBLAUCH-ZITRONEN-MARGARINE

250 g Deli Reform Omega-3 Daily
10 g Knoblauchzehen
10 g Petersilie
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

SPARGEL-ORANGEN-MARGARINE

200 g grüner Spargel
100 g Deli Reform Das Original
50 ml Sonnenblumenöl oder Walnussöl
6–8 Blätter Salbei
Abrieb von 1 Bio-Orange
Salz und Pfeffer

1 TOMATEN-MARGARINE

Für die Tomaten-Margarine Deli Reform Omega-3 Daily mit Tomatenmark/Tomatenaufstrich sowie den eingelegten Tomaten vermengen.

Alles zusammen unter Zugabe des Öls zu einer cremigen Masse pürieren.

Das Basilikum fein hacken und unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit etwas fein gehackter Chilischote sowie geriebenem Parmesan verfeinern.

2 KNOBLAUCH-ZITRONEN-MARGARINE

Für die Knoblauch-Zitronen-Margarine die Knoblauchzehen fein hacken und in etwas Deli Reform Omega-3 Daily glasig dünsten und etwas abkühlen lassen.

Die Petersilie fein hacken und zusammen mit dem Knoblauch mit der restlichen Deli Reform Omega-3 Daily verrühren.

Mit dem Zitronenabrieb verfeinern und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Zur Bärlauch-Saison (März - Mai) den Knoblauch durch frischen Bärlauch ersetzen.

3 SPARGEL-ORANGEN-MARGARINE

Für die Spargel-Orangen-Margarine das trockene Ende von dem grünen Spargel befreien und den Spargel in reichlich Salzwasser blanchieren.

Anschließend in kaltem Wasser (oder Eiswasser) abkühlen lassen und gut trocken tupfen.

Zusammen mit Deli Reform Das Original sowie dem Sonnenblumenöl cremig pürieren. Mit fein gehacktem Salbei sowie dem Abrieb der Bio-Orange verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Für die Knusperstangen einfach tiefgekühlte Laugenstangen auftauen, in Streifen schneiden, in Körnern und Saaten wälzen und nach Packungsanweisung knusprig backen

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte