



## Rezepte für das Kochen ohne Strom

Ich möchte euch hier ein paar Rezepte vorstellen, die eine ideale Ergänzung für den Notvorrat sind, wenn kein Strom vorhanden ist und wir Alternativen benötigen, um mit wenig Mitteln ein schmackhaftes Essen auf den Tisch zu bringen.

### **Vegane Brotaufstriche**

#### **Brotaufstrich mit Grünkern**

1 Zwiebel, 2 Karotten in etwas Öl anbraten  
200 g Grünkern schroten mit  
500 ml Gemüsebrühe aufkochen und mit  
30 g Hefeflocken und Steinsalz würzen

Alles im Mixer pürieren und heiß in Twist-Off-Gläser einfüllen. Für 10 Minuten die Gläser auf den Kopf stellen und mit einer Decke/Handtuch abdecken. So sind die Gläser mindestens ein Jahr haltbar. Kühl und trocken lagern.

#### **Zucchini-Brotaufstrich**

1000 g Möhren putzen und feinraspeln und mit  
200 ml Öl und  
500 g Zwiebeln anbraten.  
150 ml Wasser oder etwas weniger  
4 EL geh. Zucker  
2 EL Salz ( Meersalz ) hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.  
500 G Zwiebeln  
2000 g Zucchini in Würfeln hinzugeben sowie  
150 g Tomatenmark  
100 ml 5 % Branntwein Essig und 1/2 TL Chilipulver ( oder 1-2 Chilischoten ) . Alles gut pürieren und wie oben beschrieben heiß in Gläser abfüllen.



## Vegane Brotaufstriche

### **Linsen-Paprika-Aufstrich**

500 g Zwiebeln in etwas Öl anbraten

200 g Karotten

250 g eingeweichte Linsen oder gewaschene rote Linsen hinzufügen und

500 g rote Paprika mit

150 ml Gemüsebrühe ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Steinsalz, Pfeffer, etwas Essig, Paprikapulver und Knoblauch würzen.

Das Wasser sollte verdampft sein, damit beim Pürieren eine schöne feste Masse entsteht. Heiß in Gläser abfüllen (Siehe Grünkernaufstrich)

### **Auberginen-Speck-Aufstrich**

1000 g Auberginen in Würfel schneiden und mit

200 ml Öl anbraten.

500 g Zwiebeln in Würfeln hinzugeben und alles gut anschmoren.

1 TL Steinsalz

3 EL Speckpulver

1 EL Essig (Tafelessig 5 %) hinzugeben. Nach Bedarf Pfeffer aus der Mühle.

Wie beschrieben in heiße Gläser füllen.

**TIPP: Speckpulver verleiht ebenso wie Rauchsatz dem Aufstrich eine würzige herzhaft Note.**

**Aufstriche lassen sich wunderbar auf dem Brot essen oder auch als Verfeinerung in das Kartoffelpüree einrühren. Mit etwas heißem Wasser lassen sich so auch schmackhafte Suppen anrichten. Heißes Wasser lässt sich auf dem Gaskocher einfacher erwärmen als ganze fertige Gerichte. Bei wenig Heizkapazität sollte die berücksichtigt werden. Mit diversen Gemüsesorten lassen sich immer wieder neue Varianten kombinieren. Speckpulver und Rauchsatz sind neben diversen Gewürzen ausschlaggebend für den Geschmack.**