

Avocado-Tofu-Brotaufstrich

Zutaten (ca. 700 g) CO₂-Äquivalent

1 reife Avocado	45 g
1 Tomate	50 g
100 g (Seiden-)Tofu	120 g
1 Zwiebel	15 g
1 Knoblauchzehe	
½ Bund Petersilie oder Koriandergrün	10 g
½ TL Salz	6 g
2 EL Olivenöl	78 g
Kurkuma, Pfeffer, Paprika nach Belieben	

CO₂-Äquivalent gesamt (bei 700 g) 324 g
CO₂-Äquivalent für 100 g 46 g*)

Die Zutaten werden mit dem Handpürierstab zerkleinert und gemischt.

Walnuss-Paprika-Brotaufstrich

Zutaten (ca. 1.000 g) CO₂-Äquivalent

2 rote Paprika (500 g)	166 g
2 Knoblauchzehen	10 g
5 kl. Pakete Cracker => 110 g (12 g Öl, 110 g Mehl)	465 g
100 g Walnuskerne, gemahlen	46 g
10 EL Olivenöl (200 g)	390 g
2 TL Harissa (scharfe Gewürz-Paste)	6 g
½ TL Kreuzkümmel	
1 EL Zitronensaft	10 g
nach Geschmack 1 TL Ingwer, Salz	

CO₂-Äquivalent gesamt (bei 1.000 g) 1093 g
CO₂-Äquivalent für 100 g 110 g*)

Die Zutaten werden mit dem Handpürierstab zerkleinert und gemischt.

Kartoffel-“Käse“-Creme auf bayrische Art

Zutaten (ca. 650 g) CO₂-Äquivalent

3 mittelgroße Kartoffeln	60 g
1 TL Salz	12 g
1 Frühlingszwiebel	3 g
100 ml Soja- oder Reismilch	24 g
2 EL Rapsöl	78 g
2 EL Hefeflocken	
1 EL milder Senf	8 g
1 TL scharfer Senf	
50 ml Soja- oder Hafersahne	191 g
1 TL Weißweinessig	
2 MSP Kümmel	
½ TL gemahlene Kurkuma	
2 EL fein gehackter Schnittlauch	
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	
Pauschal für Kräuter/Gewürze	20 g

CO₂-Äquivalent gesamt (bei 650 g) 324 g
CO₂-Äquivalent für 100 g 61 g*)

Kartoffeln am Vortag als Pellkartoffeln kochen. Auskühlen lassen, schälen, salzen, grob würfeln. Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Kartoffelwürfel mit Sojamilch übergießen und mit einer Gabel weich drücken. Die übrigen Zutaten unterrühren und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Brotaufstrich „Linsen indisch“

Zutaten (ca. 250 g)	CO ₂ -Äquivalent
200 g braune Teller-Linsen, gekocht	56 g
1 TL Garam Masala	
1 TL Curry	
1 TL Koriander	
1 TL frischer Ingwer	
½ TL Kardamom	
½ TL Salz	6 g
2 EL Zitronensaft	20 g
2 EL Öl	78 g
<hr/>	
CO ₂ -Äquivalent gesamt (bei 250 g)	160 g
CO ₂ -Äquivalent für 100 g	64 g*)

Die Zutaten werden mit dem Handpürierstab zerkleinert und gemischt.

Variation: Kümmel und Lorbeerblätter statt der „exotischen“ Gewürze.

Der Brotaufstrich schmeckt auch warm als Gemüsebeilage.

Brotaufstrich Tomaten-„Butter“

Zutaten (ca. 250 g)	CO ₂ -Äquivalent
150 g Bio-Margarine	147 g
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (nicht abgetropft, nach Belieben etwas vom Öl dazugeben)	100 g*)
5 Salbeiblätter	
Salz, Pfeffer (weißen bevorzugen)	
<hr/>	
CO ₂ -Äquivalent gesamt (bei 250 g)	247
CO ₂ -Äquivalent für 100 g	99 g**)

Die Zutaten werden im Mixer püriert.

*) Für diesen reinen Schätzwert haben wir das Dreifache des CO₂-Äquivalents von frischen Tomaten eingesetzt.

Viel Spaß beim Zubereiten und **Guten Appetit.**

***) Zum Vergleich: 100 g Wurst (als Schnittwurst oder Aufstrich) haben ein CO₂-Äquivalent von 800 g. Das CO₂-Äquivalent von Käse ist – je nach Härtegrad – eher noch höher.*