

## Vegane Aufstriche und Dips: 12 cremige Rezepte



Was mich die pflanzliche Ernährung gelehrt hat: **Vegane Aufstriche und Dips** sind ein Geschmacks-Feuerwerk, das mein Gaumen und ich am liebsten zu jeder Tageszeit erleben möchten. Kein Problem: Morgens gibt es zuckerfreie Haselnusscreme auf dem geliebten Frühstücksbrot, mittags etwas Linsenaufstrich zu würzigen Kartoffelspalten und abends etwas braunes Mandelmus als Topping auf herzhafter Pasta. Von mir aus könnte jeder Tag diese kulinarische Richtung einschlagen. Die Hauptsache ist doch, dass **vegane Ernährung** schmeckt, Spaß macht und uns gut tut!

Unsere **Foodblogger** schätzen die Vielfalt **veganer Aufstriche und Dips** sehr! Eine Woche ohne leckere Cremes und Pasten? Das kommt bei ihnen nicht in die Tüte! Um dir ein paar inspirative Ideen rund um die pflanzliche Ernährung zu schenken, haben sie heute gleich **12 aromatische Rezepte** rund um vegane Aufstriche und Dips für dich.

### Rote-Bete-Hummus mit Meerrettich

Hummus ist der Glücklichermacher unter den veganen Dips dieser Welt. Wird er serviert, fehlt nur noch etwas Brot oder ein paar Gemüsesticks, die in die cremige Masse getunkt werden. In Saras Küche geht es gerne mal etwas kreativer zu: Ihr Rote-Bete-Hummus mit Meerrettich ist ein optisches Highlight, das dem orientalischen Klassiker echte Konkurrenz macht. [Zum Rezept](#)



Rote-Bete-Hummus mit Meerrettich © Sarah Thor | Gaumenpoesie

### Kürbis-Linsen-Brottaufstrich

Ein bisschen Kürbisfruchtfleisch, Möhrchen und gelbe Linsen – farbtechnisch passen diese drei Gemüse-Komponenten ja schon hervorragend zusammen. Und weil Gewürze und etwas Olivenöl als Aroma-Giganten gelten, überlegt Hannah nicht lange und entscheidet sich dafür, im Nullkommanichts einen leckeren Kürbis-Linsen-Brottaufstrich zu zaubern. Wer braucht da noch Frischkäse? [Zum Rezept](#)



Kürbis-Linsen-Brottaufstrich © Hannah Frey | Projekt: Gesund leben

# Vegane Aufstriche und Dips: 12 cremige Rezepte

## 5 vegane Brotaufstriche

Du suchst eine Eiersalat-Alternative, möchtest dich an diversen Nussmusen probieren oder einfach mal Dattelpaste selber machen? Dann lass deiner Kreativität freien Lauf und finde heraus, welcher pflanzliche Aufstrich dein Liebster ist. Es gilt: Nachmachen, probieren und im Rezeptbuch verewigen. [Zum Rezept](#)



5 vegane Brotaufstriche © Patricia Schillaci | Veganstars

## Rote Rüben Kichererbsen Hummus

Eine Dose Kichererbsen im himmlischen Hummus kommt selten allein! Zumindest in Catrins cremiger Hummus-Kreation, die dank Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und roten Rüben zum sensationellen Genuss wird. Da kommt der Mixer fast täglich zum Einsatz. Aber ganz ehrlich: Es gibt doch wirklich Schlimmeres als jeden Tag einen frisch zubereiteten veganen Aufstrich zu schnabulieren, oder? [Zum Rezept](#)



Rote Rüben Kichererbsen Hummus © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

## Salsa-Dip

Eine ordentliche Portion Nachos schmeckt noch besser mit frischem Salsa-Dip, der selbstverständlich ohne tierische Produkte zubereitet wird. Was eine gute Salsa benötigt? Das weiß Karin besser als jeder andere Tortilla-Fan! Die Antwort: Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Apfelessig, Chili, Knoblauch, Öl und etwas Würze. Der Filmabend kann losgehen! [Zum Rezept](#)



Salsa-Dip © Karin Klemmer | Wallygusto

## Dip aus gerösteter Aubergine und Paprika

Aubergine und Paprika – wenn diese beiden Gemüse-Freunde aufeinandertreffen, steigt die Genuss-Vorfreude ins Unermessliche. Jessica macht aus dem gesunden Gemüse-Duo einen aromatischen veganen Dip, der jedes frisch gebackene Brot, diverse Salat-Kreationen als auch warme Speisen aufwertet. [Zum Rezept](#)



Dip aus gerösteter Aubergine und Paprika © Jessica Diesing | Berliner Küche

# Vegane Aufstriche und Dips: 12 cremige Rezepte

## Veganer Brotaufstrich mit Sonnenblumenkernen und Tomaten

Sonnenblumenkerne, getrocknete Tomaten, etwas Öl, ein paar Kräuter und Gewürze – mehr braucht Corinna nicht, um ihre Gäste in Staunen zu versetzen. Was es bei ihr regelmäßig zum frischgebackenen Brot gibt? Diesen veganen Aufstrich mit potenzieller Suchtgefahr. Einmal probiert, wirst du nicht genug von der herzhaften Creme bekommen. Da sprechen wir aus Erfahrung! [Zum Rezept](#)



[Veganer Brotaufstrich mit Sonnenblumenkernen und Tomaten](#) © Corinna Frei | Schüsselglück

## Hummus mit ofengerösteten Möhren und Koriander

Schüsselweise Kichererbsenpüree vernichten? Eine Challenge, die wir ohne Kompromisse annehmen! Schließlich sind Hülsenfrüchte besonders gesund und proteinreich. Da greifen wir gerne zu, besonders wenn Sabrina und Steffen ihren selbstgemachten Hummus servieren. [Zum Rezept](#)



Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf [www.springlane.de/magazin](http://www.springlane.de/magazin)

[Hummus mit ofengerösteten Möhren und Koriander](#) © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

## Zacusca - veganer Aufstrich aus Rumänien

Du bist ein großer Ajvar-Fan? Dann hat Michaela ein inspirierendes Rezept für dich, das geschmacklich an die rote Soße aus dem Balkan erinnert: Zacusca ist eine aromatische Paste aus Spitzpaprika, Aubergine, Zwiebel und Tomate. Egal, ob als veganer Aufstrich auf Weißbrot oder als aromatische Paste in vielfältigen Speisen – mit diesem rumänischen Rezept musst du keineswegs auf Genuss verzichten. [Zum Rezept](#)



[Zacusca - veganer Aufstrich aus Rumänien](#) © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

## Vegane Leberwurst

Kidneybohnen kommen bei dir nur uns Chili? Dann solltest du deinen Bohnen-Horizont definitiv erweitern und mal etwas Neues mit den ovalen, roten Kügelchen ausprobieren. Joana zeigt dir, wie es geht! Ihre vegane Leberwurst ist der beste Beweis dafür, dass pflanzliche Ernährung nicht langweilig und eintönig sein muss. Hauptzutat der veganen Aufstrich-Kreation: Kidneybohnen. Noch eine kleine Zwiebel, Räuchertofu, Öl, Majoran und etwas Salz sowie Pfeffer dazu – und schon kann deine Stulle herzhaft belegt werden. [Zum Rezept](#)

## Vegane Aufstriche und Dips: 12 cremige Rezepte



Vegane Leberwurst © Joana Sonnhoff | Foodreich

### Knusprige Kartoffelspalten mit Soja-Dip

Du dachtest, Sojajoghurt macht dich nur in der Müllschüssel am frühen Morgen glücklich? Falsch gedacht! Denn der Joghurt-Klassiker auf Pflanzenbasis sorgt auch beim Abendessen für Gaumenfreuden. Egal, ob Kartoffelspalten, Karotten, Kohlrabi-Pommes oder Süßkartoffel-Scheiben – eines hat dein geliebtes Gemüse zu jeder Tageszeit verdient: einen genialen veganen Dip. [Zum Rezept](#)



Knusprige Kartoffelspalten mit Soja-Dip © Anne Klein | frisch verliebt

### Veganen Frischkäse selber machen

Die Kühe dieser Welt werden sich freuen, denn Frischkäse geht auch ohne Milch! Wir zeigen dir, wie du den beliebten Brotaufstrich ganz einfach veganisieren kannst – und das ohne großen Aufwand. Ein paar blanchierte Mandeln, Hefeflocken, Zitronensaft, Mandelmilch, etwas

Öl plus Salz und Pfeffer – diese 7 Zutaten und 1 Stab- oder Hochleistungsmixer, mehr brauchst du nicht. [Zum Rezept](#)



Veganen Frischkäse selber machen