



## Hefeflocken-Aufstrich mit frischen Kräutern

Schnell und unkompliziert zubereitet ist diese Paste eine ebenso schmackhafte wie günstige Alternative zu gekauften veganen Brotaufstrichen.

### Zutaten für ca 200 g:

1 mittelgroße Zwiebel  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
120 ml Wasser  
1 TL Gemüsebrühe  
8 EL Melasse-Hefe-Flocken  
1 kleiner Bund Rauke  
4-5 Stängel Petersilie  
2-3 Stängel Wilder Majoran  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1-2 EL Semmelbrösel

### Zubereitung:

Die Zwiebel pellen und sehr fein würfeln. Die Kräuter fein hacken. Zwiebeln im Öl mittelbraun andünsten. Mit dem Wasser auffüllen, Gemüsebrühe zufügen, aufkochen und 2 bis 3 Min köcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen, Hefeflocken, fein gehackte Kräuter und die Gewürze einrühren. Zuletzt die Semmelbrösel einarbeiten. Je mehr Semmelbrösel, desto fester wird der Aufstrich.

### Empfehlenswerte Kräuter-Variationen:

Basilikum und Schnittlauch  
Dost, Liebstöckel und Petersilie  
Kresse und Schnittlauch  
Rauke und Schnittlauch

Wenn man keine frischen Kräuter zur Hand hat, kann man diesen Aufstrich auch sehr gut mit eingefrorenen Kräutern oder **Kräuterpaste** (siehe entsprechendes Rezept) abschmecken. Bei Verwendung der Paste sparsamer mit der Gemüsebrühe und dem Nachsalzen umgehen, da die Kräuterpaste bereits recht salzig ist.