**Frischkäseaufstrich**

2 bayr. Frischkäse

1 bayr. Schmand

Salz und Pfeffer miteinander verrühren

Nach Geschmack: fein gehackte Zwiebel und Kräuter

(Petersilie, Schnittlauch oder Wildkräuter)

**Erdäpfelkas**

250 g Pellkartoffeln mehlig

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

80 g weiche Butter

4 EL Sauerrahm

 Salz, Pfeffer

1 Prise geriebene Muskatnuss

1 Prise gemahlener Kümmel

1 EL Kräuter

Die Kartoffeln schälen und fein reiben, bzw. wenn sie noch warm sind, durch eine Kartoffelpresse drücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Butter mit Sauerrahm verrühren. Die restlichen Zutaten unterrühren und pikant abschmecken. Min. 3 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen und auf einem kräftigen Bauernbrot servieren. Für die mediterrane Variante die geriebenen Kartoffeln mit 100 g gewürfeltem Feta und 1-2 gewürfelten Tomaten, Knoblauch, 2-3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Oregano mischen.

**Rote Linsen-Feta Aufstrich**

Zutaten für 4 Personen

 85 g rote Linsen

170 g Gemüsebrühe

1 TL Samabal Oelek oder 1 rote Peperoni

150 g griechischer Feta

2-3 Knoblauchzehen geschält

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

1/2 TL Paprikapulver edelsüß

1/4 TL Oregano

1 Prise Kreuzkümmel

1 Koriander

1 EL Olivenöl

1 EL Petersilie, fein gewiegt

 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rote Linsen unter fließendem Wasser kalt abspülen. In einem Kochtopf mit der Gemüsebrühe geben und aufkochen lassen. Temperatur herunterregeln und die roten Linsen etwa 12 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch überprüfen, ob eventuell noch etwas Wasser nachgegossen werden muss. Die roten Linsen dürfen gerne zerfallen. Die garen Linsen mit dem abgetropften Feta und den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab cremig mixen und abschmecken.