Belegtes Brot mit Kräuterbutter

Ein kleiner Kraftaufwand, der sich lohnt: Das Butterbrot mit selbst geschüttelter Butter schmeckt fantastisch. Zusammen mit dem Kichererbsen-Salat dieses Moduls eine perfekte Kombination.

Modul 5

Sommer

! enthält Gluten (Brot), Milch/Laktose (Sahne)

Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 1 Becher Sahne à 200 ml
- 1 Bund Basilikum
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz + Pfeffer
- 500 g Mini-Strauchtomaten
- 12 Scheiben Vollkornbrot

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 100 ml Sahne
- ½ Bund Bund Basilikum
- ½ kleine Knoblauchzehe
- Salz + Pfeffer
- 250 g Mini-Strauchtomaten
- 6 Scheiben Vollkornbrot

Küchenwerkzeug

- ein Schraubglas mit Deckel
- kleine Schüssel
- Knoblauchpresse
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Brotmesser
- Buttermesser

(Saisonale) Alternativen

Alternativ können Sie statt der Tomaten je nach Saison beliebige andere Gemüse verwenden. Rohe, geraspelte oder gehobelte rote Bete und Möhre sind aufgrund ihrer Farbe besondere Hingucker. Eingelegtes Gemüse (z.B. Paprika oder Aubergine) eignet sich ebenfalls. Anstelle von Basilikum passen Petersilie und Kresse sehr gut zum Tomatenbrot. Letztere kann über das ganze Jahr selbst gezogen werden.

Tipps zur Umsetzung finden Sie im Portal für GenussbotschafterInnen auf www.ichkannkochen.de

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von: Sarah Wiener Stiftung BARMER

Belegtes Brot mit Kräuterbutter

1 Die Sahne gründlich durchschütteln, dann öffnen. Ein sauberes Schraubglas zu maximal zwei Dritteln mit Sahne füllen. Glas fest verschließen und kräftig schütteln, sodass ein klatschendes Geräusch entsteht.

Die Kinder können reihum immer abwechselnd schütteln. Es sollten keine Pausen entstehen.

2 Nach einigen Minuten verfestigt sich die Masse. Wichtig ist, jetzt nicht aufzuhören, sondern weiter zu schütteln, bis ein richtiger Butterklumpen im Glas entstanden ist. Diesen können Sie herausnehmen und verarbeiten.

Die Buttermasse mit dem Löffel beim Abgießen zurückhalten. Auch ein Haarsieb hilft beim Abschütten. Die Flüssigkeit ist Buttermilch, probieren Sie diese!

3 Das Basilikum abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Besonders schöne Blätter zum Garnieren der geschmierten Brote beiseitelegen. Die restlichen Blätter mit den Händen fein zerkleinern und zur Butter geben.

4 Die Knoblauchzehe schälen, pressen und ebenfalls zur Butter geben. Leicht salzen und pfeffern. Alles gründlich vermischen.

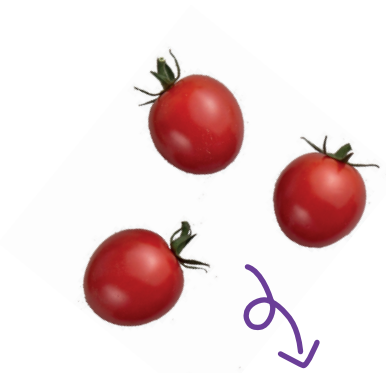
Das Mischen gelingt gut mit Hilfe einer Gabel.

5 Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die halbierten Tomaten auf einem Teller mit den Basilikumblättern garnieren.

Tomaten lassen sich mit einem Wellenschliff-Messer leichter aufschneiden. Auch das Anpieksen der Schale hilft.

6 Die Brotscheiben zusammen mit der Basilikumbutter und den Tomaten servieren.

Jedes Kind darf sich sein Brot selbst streichen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten auf das beschmierte Butterbrot legen.



Tipps & Tricks

Die Brotscheiben auf Wunsch im Backofen knusprig aufbacken oder toasten.

Tomaten lieben Sonne! Wer einmal den fruchtig-süßen Geschmack von Tomaten genossen hat, die richtig Sonne abbekommen haben, will keine anderen mehr essen.