

Belegtes Brot mit Kräuterbutter



SARAH WIENER
STIFTUNG

Butterbrote sollen langweilig sein? Von wegen! Geschmiert mit selbst geschüttelter Butter mit frischen Kräutern und belegt mit geschnippeltem Gemüse – da kommt jede:r auf den Geschmack!

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 200 ml Sahne
- 1 Bund Petersilie
- 2 Möhren
- 5 Radieschen
- 1 Rote Bete
- 1 Salatgurke
- Salz und Pfeffer
- 750 g Vollkornbrot (12 Scheiben)

KÜCHENWERKZEUG

- 2 Schraubgläser mit Deckel
- feines Küchensieb
- 2 kleine Schüsseln
- Schere
- Gemüsebürste
- Sparschäler (Y-Form)
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Brotmesser
- Buttermesser

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 100 ml Sahne
- 5 Stängel Petersilie
- 1 Möhre
- 3 Radieschen
- 1 kleine Rote Bete
- ½ Salatgurke
- Salz und Pfeffer
- 350 g Vollkornbrot (6 Scheiben)

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Frühling: Kohlrabi oder Blattsalat.

Sommer: Tomaten, Rettich, Erbsen, Paprika. Zum Brot passt jedes Gemüse, das roh genießbar ist.

Auch lecker: Die Butter schmeckt einfach pur oder gewürzt mit Knoblauch, Paprikapulver, Curry oder Zitronenschale. Statt Petersilie kann Basilikum, Schnittlauch oder Kresse von der Fensterbank verwendet werden.



Allergene: Gluten (Brot), Milch/Laktose (Sahne)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



SOMMER/HERBST

Belegtes Brot mit Kräuterbutter

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Sahne im Becher oder in der Flasche kurz aufschütteln. Die Schraubgläser zu maximal zwei Dritteln befüllen, fest verschließen und schütteln.
- 2** Nach einigen Minuten flockt die Sahne aus. Noch immer heißt es: weiter schütteln.
- 3** Die Sahne ist dann zu Butter geworden, wenn sich ein gelber Klumpen gebildet hat, der in Buttermilch schwimmt. Den Glasinhalt durch ein feines Küchensieb über einer kleinen Schüssel abgießen und die Butter in die andere kleine Schüssel geben.
- 4** Die Petersilie kalt abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren der Brote beiseitelegen. Die restlichen mit einer Schere kleinschneiden.
- 5** Die Kräuter mit einer Gabel unter die Butter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6** Das Gemüse waschen, eventuell schrubben oder schälen. Dann in Scheiben oder Stifte schneiden, halbieren oder vierteln.
- 7** Das Brot in Scheiben schneiden, mit Kräuterbutter bestreichen und mit dem Gemüse belegen.

Manchmal setzt sich bei der Sahne im Deckel etwas Fett ab. Das sollte mitverwendet werden, daraus entsteht die Butter.

Es muss weder sehr schnell noch besonders kräftig geschüttelt werden, dafür konstant. Die Kinder können sich reihum abwechseln.

Probieren Sie auch die Buttermilch gemeinsam mit den Kindern. Dazu kann sich jede:r mit einem eigenen Teelöffel etwas Buttermilch nehmen.

Die Kinder können die Petersilie entsprechend ihrer Fertigkeiten auch mit dem Messer auf dem Brett schneiden oder mit den Fingern fein zerkleinern.

Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

Jedes Kind kann das Gemüse nach eigenen Wünschen und Fertigkeiten schneiden.

Jedes Kind kann sich sein Brot selbst bestreichen und mit Gemüse nach Geschmack belegen.

TIPPS & TRICKS

Die Brotscheiben auf Wunsch im Backofen knusprig aufbacken oder tosten. Mit Hilfe eines Zestenreißers lassen sich von der Möhre oder Gurke der Länge nach feine Fäden abziehen. So erhält das Gemüse eine gerillte Oberfläche und sieht in Scheiben geschnitten aus wie Zahnräder. Auch die Fäden können aufs Brot gelegt werden.



Petersilie gibt es mit krausen oder glatten Blättern, die an einem langen Stiel wachsen. Mit ihr verwandt ist die Wurzelpetersilie, bei der die Wurzel dicker ist und als Suppengrün verwendet wird.