

Erbsen-Creme



SARAH WIENER
STIFTUNG

Schön grün, schnell zubereitet und auch für Kochanfänger:innen sehr gut geeignet: Die Erbsen-Creme passt perfekt zu Knabbergemüse, Brot oder gebackenem Gemüse.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 400–450 g Erbsen (TK)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 6 TL Zitronensaft (etwa 1 Zitrone)
- 6 EL Olivenöl
- 1,5 TL Kreuzkümmel (Samen)
- Salz

KÜCHENWERKZEUG

- zwei mittlere Schüsseln
- Schneidebrett
- Messer
- Wasserkocher
- Zitronenpresse
- hoher Rührbecher
- Sieb
- Mörser
- Pürierstab

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 200 g Erbsen (TK)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 3 TL Zitronensaft (etwa ½ Zitrone)
- 3 EL Olivenöl
- 0,75 TL Kreuzkümmel (Samen)
- Salz

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Statt Erbsen können auch Kichererbsen, Kidneybohnen oder weiße Bohnen verwendet werden. Die Sonnenblumenkerne lassen sich durch andere Saaten oder Nüsse austauschen. Der Knoblauch kann durch Zwiebeln ersetzt werden.



Allergene: Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

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



GANZJÄHRIG

Erbsen-Creme

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Erbsen in eine Schüssel füllen. Den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und zu den Erbsen geben. Auch die Sonnenblumenkerne hinzugeben.
- 2** Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und über die Erbsen und Sonnenblumenkerne gießen. Sie sollten gut bedeckt sein. Ca. 10 Minuten stehen lassen.
- 3** In der Zwischenzeit die Zitrone auspressen und den Saft in einen hohen Rührbecher geben.
- 4** Das Olivenöl zum Zitronensaft geben.
- 5** Den Kreuzkümmel in einem Mörser fein zermahlen und zu den anderen Zutaten in den Rührbecher geben.
- 6** Das Wasser mit Hilfe eines Siebs in eine Schüssel abgießen und die Erbsen im Sieb auffangen. Die Erbsen mit einem Esslöffel in den Rührbecher geben. Alles sehr fein pürieren und mit dem Salz abschmecken.

Die Haut der Knoblauchzehe kann leichter entfernt werden, wenn die Zehe einmal kräftig auf die Arbeitsplatte gedrückt wird. Sie lässt sich gut mit den Fingern schälen.

Eine Eieruhr stellen oder als Zeitwächter:in ein Kind benennen, das die Uhr im Blick behält. Was denken die Kinder: Ist das Wasser nach den 10 Minuten noch heiß?

Mit etwas Druck und dem richtigen Dreh kann die Zitrone fast restlos entsaftet werden.

Hier können die Kinder sich esslöffelweise abwechseln und gemeinsam zählen.

Beim Mörsern die Samen mit dem Stößel kreisend mit etwas Druck zermahlen. Die Kinder können sich dabei abwechseln und entscheiden, wann es fein genug ist.

Und: Wie ist die Temperatur des Wassers nun? Beim Pürieren können sich die Kinder abwechseln. Ist die Creme zu fest, kann etwas von dem aufgefangenen Erbsenwasser hinzugegeben werden. Das Abschmecken übernehmen die Kinder.



TIPPS & TRICKS

Kreuzkümmel als Samen ist nicht in allen Geschäften erhältlich. Ersatzweise funktioniert auch gemahlener Kreuzkümmel, der hat etwas weniger Aroma.

Kreuzkümmel, auch Cumin genannt, sieht dem Kümmel sehr ähnlich, ist aber etwas größer und unterscheidet sich geschmacklich sehr. Kreuzkümmel wird oft in der nordafrikanischen oder indischen Küche verwendet. Er passt gut zu herzhaften Speisen mit Fleisch oder Gemüse und ist Bestandteil vieler Gewürzmischungen wie Curry oder Garam Masala.