

Gurken-Möhren-Lollis mit Dip



SARAH WIENER
STIFTUNG

Der Hit auf jedem Buffet: Mit Gurke und Möhre lassen sich ganz einfach farbenfrohe Lollis zaubern. Gemüse mit Sti(e)!!

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 4 große Salatgurken
- 8 lange dünne Möhren
- 2 Weißkohle (optional)
- 2 Bunde Schnittlauch
- 350 g Kräuterfrischkäse
- 200 ml Buttermilch

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Apfelausstecher
- Kochlöffel
- Sparschäler
- Zahnstocher
- mittlere Schüssel
- Schneebecken

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 2 große Salatgurken
- 4 lange dünne Möhren
- 1 Weißkohl (optional)
- 1 Bund Schnittlauch
- 175 g Kräuterfrischkäse
- 100 ml Buttermilch

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Auch anderes Gemüse lässt sich in Form schneiden oder mit einem Plätzchenausstecher ausstechen und aufspießen. Überlegt gemeinsam, welche Ideen euch je nach Jahreszeit einfallen.



Allergene: Milch/Laktose (Kräuterfrischkäse, Buttermilch)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1,50 Euro

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



KURZES ZUM EINSTIEG

Gurken-Möhren-Lollis mit Dip



ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Gurken waschen, trocknen, die Enden abschneiden und halbieren.
- 2** Das Gurkeninnere/die Kerne mit einem Apfel-ausstecher kreisförmig herauslösen und mit dem Stiel eines Kochlöffels herausdrücken.
- 3** Möhren schälen und mit dem Sparschäler weiter so in Form schälen, dass sie in die ausgehöhlten Gurken passen. Die Möhren in die Gurke schieben.
- 4** 1 cm dicke Scheiben von der Gurke abschneiden, auf ein Brett legen und vom Rand her einen Zahnstocher bis in die Mitte der Möhre schieben.
- 5** Die Lollis dekorativ präsentieren: Dafür eignet sich ein Weißkohl oder Kohlrabi, den ihr am Strunk flach anschneidet, sodass er sicher steht. Die Gurken-Möhren-Lollis dann einfach in den Kohl stecken.
- 6** Für den Dip Schnittlauch waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Kräuterfrischkäse, Buttermilch und Schnittlauch mit dem Schneebesen verrühren.

Die Enden so weit abschneiden, dass die ersten Kerne sichtbar werden.

Dieser Schritt erfordert ein bisschen Übung und Ausprobieren. Es geht leichter, wenn die Gurke in noch kleinere Stücke zerteilt wird.

Hier kann schon bei der Auswahl der Möhren geschaut werden, dass die Möhren in etwa passen. Die abgeschälten Möhrenstreifen gerne essen, nicht weg-schmeißen!

Die Lollis dürfen natürlich auch dicker oder dünner sein. Das Reinstecken des Zahnstochers erfordert Konzentration und Feinmotorik. Hier arbeitet es sich auch gut zu zweit.

Der Kohl ist natürlich ein Lebensmittel und kann am nächsten Tag zum Kochen verwendet werden!

Hier kann zum Beispiel die Buttermilch vom Butterschütteln eingesetzt werden. Zum Schnittlauchschnitten eignet sich auch eine Schere.

TIPPS & TRICKS

Bekommt jedes Kind ein eigenes Dipschälchen, kann der Lolli nach Lust und Laune gedippt werden. Möhren in verschiedenen Farben machen die Lollis noch bunter.



Schnittlauch ist ein mildes Kraut mit leichtem Zwiebelgeschmack. Es wird häufig roh in Salaten, Suppen oder als Garnitur verwendet. Auch die Blüten sind essbar.