

Linsenaufstrich



SARAH WIENER
STIFTUNG

Ein Rezept, unzählige Varianten und wirklich schnell zubereitet: Mit unterschiedlichen Gewürzen und Kräutern können die Kinder diesem Brotaufstrich eine ganz eigene Geschmacksnote geben.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 100 g Möhre
- 150 g rote Linsen
- 400 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- Salz + Pfeffer,
Gewürze wie Kurkuma, Knoblauch,
Orangen- oder Zitronenschale bzw. -saft

KÜCHENWERKZEUG

- Messer
- Schneidebrett
- Küchenwaage
- kleiner Topf
- Messbecher
- Teigschaber
- hoher Rührbecher
- Pürierstab

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 50 g Möhre
- 75 g rote Linsen
- 200 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Salz + Pfeffer,
Gewürze wie Kurkuma, Knoblauch,
Orangen- oder Zitronenschale bzw. -saft

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Statt Möhren kann jedes andere Gemüse pur oder gemischt verwendet werden. So z. B.:

Sommer: Tomaten, Paprika oder Zucchini

Herbst: Rote Bete, Kürbis oder Zwiebeln

Winter: Lauch, Sellerie oder Pastinake

Auch lecker: Mit frischen Kräutern von der Fensterbank oder Gewürzen wie Curry, Ingwer oder Paprika abschmecken.



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

Linsenaufstrich

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Möhren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Möhrenwürfel in den Topf geben.
- 2** Die Linsen abwägen und mit in den Topf schütten.
- 3** Das Wasser dazugießen und aufkochen. Abgedeckt für 10 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Sind die Linsen zerfallen, alles in einen hohen Rührbecher umfüllen und kurz abkühlen lassen.
- 4** Olivenöl dazugeben und pürieren.
- 5** Mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Aufstrich bis zum Servieren kühl stellen.

Zeige den Kindern den Tunnelgriff, Möhren lassen sich so leichter der Länge nach halbieren. Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten leichter schneiden.

Beim Wiegen lernen Kinder praktisch, Mengen einzuschätzen.

Die Garprobe machen alle Kinder gemeinsam. Vorsicht heiß! Unterstütze die Kinder beim Umfüllen der heißen Linsen-Gemüse-Mischung.

Wird das Öl Löffel für Löffel dazugegeben, können mehrere Kinder an diesem Schritt beteiligt werden.

Welche Gewürze in den Aufstrich kommen, entscheiden die Kinder. Alternativ kann auch jedes Kind eine eigene Variante kreieren. Verkostet die einzelnen Gewürze vorher gemeinsam.

TIPPS & TRICKS

Keine Kochplatte vorhanden? Dann können die Linsen durch vorgekochte Hülsenfrüchte aus dem Glas ersetzt und die Möhren fein gerieben oder durch weiches Gemüse ausgetauscht werden. Keinen Pürierstab zur Hand oder Lust auf Stückchen? Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer lässt sich die Masse auch gut zerkleinern.



Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten und sind eine der ältesten Kulturpflanzen weltweit. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben: schwarz, braun, gelb oder rot. Rote Linsen sind im Vergleich zu ihren Verwandten besonders schnell gar. Das liegt daran, dass sie bereits geschält sind.