

Rohkostsalat mit Kräuterjoghurt



SARAH WIENER
STIFTUNG

Jetzt wird's bunt und cremig: Der Rohkostsalat ist ein frischer Begleiter für jede Tages- und Jahreszeit. Im Handumdrehen lässt sich diese knackige Stärkung auch ohne Küche zubereiten und nach Lust und Laune abwandeln.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 500 g Joghurt
- 5 EL Rapsöl
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ TL Kräutersalz
- 500 g Möhren
- 500 g Rote Bete

KÜCHENWERKZEUG

- mittlere Schüssel
- Schneebeser
- Esslöffel
- Schere
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Messer
- Küchenreibe

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 250 g Joghurt
- 2 EL Rapsöl
- ½ Bund Schnittlauch
- ¼ TL Kräutersalz
- 250 g Möhren
- 250 g Rote Bete

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Frühling: Mairübchen oder Kohlrabi

Sommer: Zucchini, Gurke oder Paprika

Herbst/Winter: Gelbe Bete, Kürbis oder Petersilienwurzel

Tipp: Quark statt Joghurt. Petersilie oder Kresse statt Schnittlauch. Geröstete Sonnenblumenkerne zum Bestreuen.



Allergene: Milch/Laktose (Joghurt)

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.



GANZJÄHRIG

Rohkostsalat mit Kräuterjoghurt

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Den Joghurt in eine Schüssel füllen.
- 2** Das Rapsöl zum Joghurt geben und mit dem Schneebesen verrühren.
- 3** Den Schnittlauch waschen, trocknen und mit der Schere klein schneiden. Zusammen mit dem Kräutersalz in den Joghurt rühren und nochmals abschmecken.
- 4** Die Möhren und die Rote Bete waschen und putzen, die Rote Bete schälen. Anschließend beides grob reiben und mit dem Dressing verrühren.

Alternativ kann auch jedes Kind seinen eigenen Joghurt-Dip in einer kleinen Schüssel mischen, damit alle Kinder beteiligt sind.

Löffel für Löffel können alle Kinder das Abmessen von Öl üben.

Die Kinder können den Schnittlauch entsprechend ihrer Fertigkeiten auch auf einem Brett mit dem Messer kleinschneiden.

Entscheide mit den Kindern, wie fein oder grob der Salat werden soll. Zeige ihnen, wie das Gemüse sicher gerieben wird: Immer hingucken und die Reibe gut festhalten. In dicke Scheiben geschnitten, lässt sich die Rote Bete leichter greifen und reiben.

TIPPS & TRICKS

Rote Bete färbt stark: Verwende alternativ Gelbe oder Weiße Bete, die Hände und Kleidung nicht rot werden lassen. Zum Knabbern kann das Gemüse auch in Stifte geschnitten und mit dem Joghurtdressing als Dip gegessen werden. Mit fein geriebenem Gemüse lässt sich diese cremige Rohkost auch als Brotaufstrich verwenden.



Bunte Bete: Neben der bekannten Roten Bete gibt es auch gelbe, weiße und sogar geringelte Varianten. Sie kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt. Wegen ihrer purpurroten Farbe wird die rote Sorte auch zum Lebensmittelfärben eingesetzt.