

Spinat-Kräuter- Aufstrich



© SLFG

Zutaten für 25 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

- 80 g frischer Blattspinat
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- 2 Stiele Thymian
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL geriebener Parmesan
- 200 g Creme fraîche
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ca. 1 EL Zitronensaft

Arbeitsgeräte:

- mittelgroßer Topf
- Sieb oder große Schüssel
- Wiegemesser oder großes Messer und Schneidebrettchen
- Standmixer oder hohes Gefäß und Pürierstab
- kleine Pfanne
- Schüssel für den Aufstrich
- 2 Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Den Aufstrich vor dem Servieren mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Variante: Statt Thymian, kann man für die besondere Würze auch Zitronenthymian verwenden.

Zubereitung:

- 1 Den Spinat waschen und verlesen. Den Topf halbvoll mit Wasser füllen und das Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Den Spinat hinzufügen und im kochenden Salzwasser zusammenfallen lassen. Das Wasser abgießen, den Spinat kalt abschrecken.
- 2 Den Spinat in das Sieb oder in die große Schüssel füllen und mit der Hand das Wasser auspressen und abtropfen lassen bzw. abgießen. Den Spinat grob hacken und in den Mixer oder in das hohe Gefäß füllen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter zu dem Spinat zupfen.
- 3 Die Sonnenblumenkerne in der kleinen Pfanne ohne Öl anrösten und hinzufügen. Den Parmesan und die Creme fraîche hinzufügen und alles fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel umfüllen, das Öl unterrühren und den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

Hinweis: Eine Portion bezieht sich auf eine kleine bzw. eine halbe Scheibe Brot.



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.

Bärlauch-Möhren- Aufstrich



© SLfG

Zutaten für 20 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 20 g Bärlauch (etwa 20 Blätter)
- 50 g/1 kleine Möhre
- 250 g Quark
- ½ TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Wiegemesser oder großes Messer und Schneidebrettchen
- Sparschäler
- Standreibe
- 2 Schüsseln
- Teelöffel
- Esslöffel und Probierlöffel

Tipp: Den Bärlauch können Sie im Vorfeld zusammen mit den Kindern sammeln.

Variante: Um den Aufstrich noch etwas cremiger zu machen, können Sie 2 EL saure Sahne hinzufügen.

Zubereitung:

- 1 Den Bärlauch waschen und trocken schütteln und mit dem Wiegemesser oder dem großen Messer fein hacken. Die Möhre schälen und mit der Standreibe in eine Schüssel fein reiben.
- 2 Den Quark in einer weiteren Schüssel glatt rühren und den Bärlauch, die geriebene Möhre sowie den Senf hinzufügen.
- 3 Alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

Hinweis: Eine Portion bezieht sich auf eine kleine bzw. eine halbe Scheibe Brot.

Rhabarber- Aprikosen-Creme



© SLfG

Zutaten für 40 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

- 400 g Rhabarber
- 100 g getrocknete Aprikosen, entsteint
- 1 Vanilleschote
- 2-3 EL Wasser
- 2 Sternaniskapseln

Arbeitsgeräte:

- Schraubgläser zum Abfüllen (ca. 600 ml Gesamtvolumen)
- Wasserkocher
- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- 1 mittelgroßer Topf
- 1 Teefilter oder alternativ Tee-Ei
- Pürierstab

Hinweis: Die Aprikosensaison in Deutschland ist von Juni bis August. Getrocknet sind sie haltbar und ganzjährig einsetzbar.

Variante: Gerne können Sie andere getrocknete Früchte (z. B. Pflaumen) oder Gewürze (z. B. Zimt oder Kardamom) kreativ einsetzen.

Zubereitung:

- 1 Die Gläser mit kochendem Wasser ausspülen und abtropfen lassen. Den Rhabarber waschen, putzen und mit dem Messer in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die getrockneten Aprikosen mit dem Messer grob würfeln. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
- 2 Vanillemark, Aprikosen, Rhabarber und Wasser in den Topf geben. Die ausgekratzte Vanilleschote und die Sternaniskapseln in einen verschlossenen Teefilter füllen und zu den restlichen Zutaten geben. Die Mischung aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Den Teefilter aus dem Topf herausnehmen.
- 3 Den Topf von der Herdplatte nehmen, die Zutaten mit dem Pürierstab fein pürieren und anschließend erneut kurz aufkochen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz ein wenig Wasser untermischen. Die heiße Creme in die Gläser abfüllen, Gläser zudrehen und 5 Minuten auf den Kopf stellen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

Hinweis: Eine Portion bezieht sich auf eine kleine bzw. eine halbe Scheibe Brot.