

Kreative Brotaufstriche für Frühstück und Vesper in der Kita



© SLfG/Sorg_Hoffmann

Kartoffeln, Radieschen und Rote Bete – der Herbst bietet eine bunte Lebensmittelauswahl und damit eine gute Grundlage für mehr Vielfalt auf dem Kinderteller.

Zehn saisonale Rezepte für kreative Brotaufstriche haben wir erprobt und angepasst. Es handelt sich dabei ausschließlich um vegetarische Rezepte, die überwiegend aus regionalen und saisonalen Zutaten bestehen.

Probieren Sie unsere herbstlichen Brotaufstriche am besten selbst aus! Wir freuen uns über jedes Feedback aus der Kita-Praxis.

Ihre Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen
www.vernetzungsstelle-sachsen.de

Guten Appetit!

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



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



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

Saisonale Rezepte für den Herbst

Rote-Bete-Aufstrich



© SLfG/Sorg_Hoffmann

Zutaten für 30 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten + evtl. Kochzeit

Zutaten:

- 200 g/2 mittelgroße Rote Beten (gekocht)
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Fetakäse
- 50 g Schmand oder Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel

Arbeitsgeräte:

- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- Standmixer oder hohes Gefäß und Pürierstab
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Wenn die Zeit zum Kochen oder Vorkochen der Rote Bete fehlen sollte, bieten einige Lebensmittelhändler auch vorgekochte, vakuumverpackte Rote Bete an. Von eingelegter Rote Bete ist eher abzuraten, da diese sehr zuckerhaltig ist.

Zubereitung:

- 1 Die gekochten Rote Beten mit dem Messer grob schneiden und mit der Petersilie in einem Mixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zerkleinern.
- 2 Den Fetakäse und den Schmand oder Joghurt hinzugeben und zusammen fein pürieren.
- 3 Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und in eine Schüssel umfüllen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



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

Tomaten-Nuss- Aufstrich



© SLfG/Sorg_Hoffmann

Zutaten für 20 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 80 g/1 große Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 8 EL gemahlene Haselnüsse
- 150 g Tomatenmark
- 2 EL Basilikum (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 EL Thymian (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- kleiner Topf oder kleine Pfanne
- Pfannenwender oder Kochlöffel
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Hinweis: Das Olivenöl darf nicht zu heiß werden. Stellen Sie das Kochfeld auf eine mittlere Temperatur.

Variante: Die Haselnüsse können auch durch Walnüsse oder Mandeln ausgetauscht werden.

Zubereitung:

- 1 Die Zwiebel mit dem Messer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel mit dem Olivenöl in einem Topf oder in der Pfanne bei mittlerer Hitze einige Minuten andünsten.
- 2 Das Kochfeld ausstellen, die Haselnüsse und das Tomatenmark hinzugeben und alles gut verrühren.
- 3 Mit Zucker, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn der Aufstrich zu fest ist, noch etwas Olivenöl hinzufügen. In eine Schüssel umfüllen. Mit Basilikum garnieren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



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

Brokkoli-Pesto



© SLfG/Sorg_Hofmann

Zutaten für 30 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

- 175 g Brokkoli
- 125 g geriebene Walnüsse
- 125 ml Olivenöl
- 10 Blätter Basilikum (frisch)
- 100 g Parmesan (am Stück oder gerieben)
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- großer Topf
- kleine Pfanne
- Standmixer oder hohes Gefäß und Pürierstab
- Pfannenwender oder großer Löffel
- Schüssel für den Aufstrich
- 2 Esslöffel und 1 Probierlöffel

Hinweis: Durch das kalte Abschrecken, behält der Brokkoli seine Farbe. Durch einen Schuss Zitrone bleibt diese noch länger erhalten.

Tipp: Passt dünn auf das Brot oder auch zu Nudeln.

Variante: Die Walnüsse können durch Haselnüsse oder Mandeln ausgetauscht werden

Zubereitung:

- 1 Den Brokkoli waschen und mit dem Messer in Röschen zerteilen. Wasser mit einer Prise Salz in dem großen Topf zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen hinzufügen und etwa 10 Minuten weich kochen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Die Walnüsse in der Pfanne ohne Öl anrösten. Die Basilikumblätter waschen, den Knoblauch schälen. Den Parmesan gegebenenfalls groß zerkleinern.
- 3 Alle Zutaten zusammen im Standmixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss noch einmal mit Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel umfüllen.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

Kartoffel-Erbsen-Creme



© SLfG/sorg_Hoffmann

Zutaten für 25 Portionen (20 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten + Kochzeit

Zutaten:

- 300 g/ 4 mittelgroße Kartoffeln
- 100 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 Stück (1 cm) Ingwer
- 4 EL Frischkäse natur
- 2 EL Olivenöl
- Salz

Arbeitsgeräte:

- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- großer Topf
- kleiner Topf
- Kartoffelstampfer oder Gabel
- Standreibe
- Schüssel für den Aufstrich
- weitere Schüssel
- Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Mehligkochende Kartoffeln sind besser geeignet als festkochende.

Zubereitung:

- 1 Die Kartoffeln mit Wasser in einem großen Topf weich kochen, anschließend pellen und in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zerdrücken.
- 2 In dem kleinen Topf Wasser mit Salz zum kochen bringen, die Erbsen hinzugeben und 5 Minuten kochen. Die Erbsen in eine weitere Schüssel umfüllen und ebenfalls zerstampfen oder zerdrücken.
- 3 Den Ingwer schälen und fein mit der Standreibe zu den Kartoffeln reiben. Die Erbsenmasse, den Frischkäse und das Olivenöl hinzufügen und unterheben. Zum Schluss noch einmal mit Salz abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

Kürbiskerndip mit Zucchini

Zutaten für 25 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 50 g Kürbiskerne
- 150 g/ 1 kleine Zucchini
- 2 EL Kürbiskernöl
- 200 g Frischkäse (natur)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- großes Messer und Schneidebrettchen
- kleine Pfanne
- Standreibe
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Variante: Statt Frischkäse können Sie auch Hüttenkäse verwenden.

Zubereitung:

- 1 Die Kürbiskerne mit dem großen Messer, je nach Geschmack grob bis fein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Etwas abkühlen lassen.
- 2 Die Zucchini mit der Standreibe grob reiben.
- 3 Die gerösteten Kürbiskerne, das Kürbiskernöl und den Frischkäse zur Zucchini geben und glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



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

Sellerie-Möhren-Aufstrich



© SLfG/Sorg_Hoffmann

Zutaten für 45 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

- 300 g Sellerie
- 200 g/2 große Möhren
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 3 EL saure Sahne
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- Sparschäler
- Esslöffel und Probierlöffel
- Wiegemesser oder großes Messer
- Standreibe
- Schüssel für den Aufstrich

Variante: Werden Sellerie und Möhren grob geraspelt statt fein gerieben, können Sie den Brotaufstrich als Rohkostsalat verzehren.

Zubereitung:

- 1 Die Möhren mit dem Sparschäler und den Sellerie mit dem Messer schälen und mit der Standreibe in eine Schüssel fein reiben.
- 2 Die Petersilie waschen und mit dem Wiegemesser oder dem großen Messer fein hacken.
- 3 Zu den Möhren und dem Sellerie die Petersilie, den Joghurt, die saure Sahne, den Zitronensaft und den Zucker hinzugeben und alles mit dem Esslöffel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



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

Rezept nach: gutekueche.at/sellerie-karotten-aufstrich-rezept-16787

Möhren-Quark- Aufstrich mit Haferflocken



© SLfG/sorg_Hoffmann

Zutaten für 10 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 80 g/1 mittelgroße Möhre
- 100 g Quark (40 % Fett i. Tr.)
- 3 EL zarte Haferflocken
- ½ TL Zitronensaft
- ½ Bund Petersilie
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- Sparschäler
- Standreibe
- Wiegemesser oder großes Messer
- Gabel
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Tipp: Den Aufstrich können Sie mit Pistazien garnieren.

Variante: Wer es etwas fruchtiger mag, tauscht die Petersilie durch einen geriebenen ¼ Apfel aus.

Zubereitung:

- 1 Die Möhren mit dem Sparschäler schälen und mit der Standreibe in eine Schüssel fein reiben. Die Petersilie waschen und mit dem Wiegemesser oder dem großen Messer fein hacken
- 2 Den Quark, die Haferflocken, den Zitronensaft, die Petersilie und den Zucker mit der Gabel gut untermischen.
- 3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

Kohlrabi- Frischkäse-Dip



© SLfG/sorg_Hoffmann

Zutaten für 30 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 250 g Frischkäse
- 200 g/½ kleiner Kohlrabi
- 2 EL frischer Majoran oder Oregano
- 80 g/1 große Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Schneidemesser und Schneidebrettchen
- Standreibe
- Sieb oder große Schüssel
- Schüssel für den Aufstrich
- weitere Schüssel
- Gabel
- Wiegemesser oder großes Messer
- Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Falls Sie keinen frischen Majoran oder Oregano bekommen, können Sie tief-gekühlten oder getrockneten verwenden.

Zubereitung:

- 1** Den Kohlrabi mit dem Messer schälen und mit der Standreibe in eine Schüssel fein reiben. Den geriebenen Kohlrabi in ein Sieb oder in die große Schüssel füllen und mit der Hand das Wasser auspressen und abtropfen lassen bzw. abgießen.
- 2** Den Majoran oder Oregano waschen und mit dem Wiegemesser oder dem großen Messer grob hacken. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Frischkäse in eine zweite Schüssel füllen, kurz mit der Gabel glattrühren.
- 3** Majoran bzw. Oregano zum Frischkäse hinzufügen und mit einer Gabel gut vermischen. Den Kohlrabi hinzufügen und erneut gut vermischen. Das Öl hinzufügen und unterheben, damit der Aufstrich cremiger wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



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

Rezept nach; gutekueche.at/kohlrabi-frischkaese-aufstrich-rezept-27402

Radieschen- Möhren-Aufstrich mit Zucchini



© SLfG/Sorg_Hoffmann

Zutaten für 25 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

- 80 g/1 mittelgroße Möhren
- 80 g/½ kleine Zucchini
- 50 g/ca. 5 Radieschen
- 250 g Quark (40 % Fett i. Tr.)
- 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 3 EL frischer Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Sparschäler
- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- Wiegemesser oder großes Messer
- Großes Sieb oder große Schüssel
- Gabel
- Standreibe
- Schüssel für den Aufstrich
- Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Am besten schmeckt der Aufstrich, wenn er noch mindestens eine halbe Stunde vor dem Verzehr im Kühlschrank durchziehen kann.

Variante: Wenn Sie es etwas süßer mögen, können Sie statt Zucchini, Apfel oder Birne verwenden.

Zubereitung:

- 1 Die Möhren mit dem Sparschäler schälen, die Zucchini und die Radieschen waschen. Den Schnittlauch mit dem Wiegemesser oder dem großen Messer fein hacken.
- 2 Möhren, Zucchini und Radieschen mit der Standreibe fein reiben. Die Masse in ein Sieb oder in die große Schüssel füllen und mit der Hand das Wasser auspressen und abtropfen lassen bzw. abgießen.
- 3 Den Magerquark in der Schüssel für den Aufstrich mit Mineralwasser mit der Gabel glatt rühren und das geriebene Gemüse und den Schnittlauch nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



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

Rezept nach: gutekueche.at/karotten-zucchini-dip-rezept-8852

Möhrenaufstrich mit Apfel



© SLfG/sorg_FoHmann

Zutaten für 25 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 150 g/2 mittelgroße Möhren
- 180 g/1 mittelgroßer Apfel
- ½ EL Zitronensaft
- 125 g Quark (40 % Fett i. Tr.)
- ½ EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- Sparschäler
- Schneidmesser und Schneidebrettchen
- Sieb oder große Schüssel
- Gabel
- Standreibe
- Schüssel für den Aufstrich
- weitere Schüssel
- Esslöffel und Probierlöffel

Tip: Einen Apfel mit weicher Schale verwenden oder ggf. vor dem Reiben schälen.

Variante: Je nach Geschmack können zusätzlich Dill (herzhaft) oder Rosinen (süß) untergemischt werden.

Zubereitung:

- 1 Die Möhre mit dem Sparschäler schälen und den Apfel waschen. Beides mit der Standreibe fein reiben und anschließend mit Zitronensaft beträufeln und vermischen
- 2 Die Masse in ein Sieb oder in die große Schüssel füllen und mit der Hand das Wasser auspressen und abtropfen lassen bzw. abgießen.
- 3 Ein einer weiteren Schüssel den Magerquark mit dem Mineralwasser mit der Gabel glattrühren. Die geriebenen Möhren und den Apfel hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



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

Rezept nach: gutekueche.at/karottenaufstrich-mit-apfel-rezept-8851