

Apfel-Aufstrich mit Rosinen



Zutaten für 25 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 250 g/2 mittelgroße Äpfel
- 50 g Rosinen
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Sonnenblumenkerne

Arbeitsgeräte:

- Schneidemesser und Schneidebrett
- kleiner Topf
- Standreibe
- Zitronenpresse
- Standmixer oder Pürierstab mit hohem Gefäß
- Esslöffel und Probierlöffel
- Schüssel für den Aufstrich

Tipp: Der Aufstrich ist zu stückig? Der Apfel kann auch separat gekocht und danach passiert oder püriert werden.

Wenn sich die Sonnenblumenkerne nicht gut pürieren lassen, kann ein kleiner Schluck Wasser helfen.

Zubereitung:

- 1 Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Zusammen mit den Rosinen in den kleinen Topf geben. Zitronenschale mit der Standreibe fein abreiben und zur Seite stellen. Zitrone halbieren und den Saft aus beiden Hälften auspressen. Den Zitronensaft zu den Äpfeln geben.
- 2 Äpfel, Rosinen und Zitronensaft aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis alles weich ist und die Flüssigkeit verdampft. Die Sonnenblumenkerne mit dem Standmixer oder dem Pürierstab pürieren.
- 3 Apfel-Rosinen-Mischung und pürierte Sonnenblumenkerne zusammen in eine Schüssel geben und gut verrühren. Ist der Aufstrich zu flüssig, sorgen mehr Sonnenblumenkerne für Festigkeit. Ist der Aufstrich zu fest, kann etwas Wasser oder Apfelsaft hinzugefügt werden. Zum Schluss mit geriebener Zitronenschale abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de

Bärlauch- Radieschen-Butter



Zutaten für 15 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 100 g Schmand
- 25 g Butter (weich)
- 100 g/8 Radieschen
- 15 g/15 Blätter Bärlauch
- ½ TL Senfkörner
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- mittlere Schüssel
- Gabel
- Schneidmesser und Schneidebrett
- Standreibe
- Küchenschere
- Mörser mit Stößel
- Schüssel für den Aufstrich oder sauberes Schraubglas, ca. 300 ml
- Esslöffel und Probierlöffel

Varianten: Wenn die Bärlauchsaison vorbei ist, kann dieser gegen einige Stängel Basilikum und etwas Kresse ausgetauscht werden. Die Senfkörner zu mörsern, macht Kindern großen Spaß. Alternativ bringt auch 1 TL milder Senf die Würze.

Zubereitung:

- 1 Den Schmand und die Butter in die mittlere Schüssel geben und mit einer Gabel gründlich vermischen.
- 2 Die Radieschen waschen, je nach Geschmack fein reiben oder grob raspeln oder mit dem Messer klein schneiden und zur Schmand-Butter-Mischung geben. Alles verrühren. Bärlauch abspülen, trockenschütteln und die Blätter kleinzupfen oder mit der Küchenschere zerkleinern.
- 3 Die Senfkörner in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Bärlauch, zerstoßene Senfkörner und Paprikapulver zum Aufstrich geben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.sifg.de



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen



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

Brokkoli-Kresse- Aufstrich



Zutaten für 25 Portionen (15 g/Portion)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

- 250 g Brokkoli
- Salz
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 kleine Schalotten
- 4 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 50 g Gartenkresse
- Pfeffer

Arbeitsgeräte:

- mittelgroßer Topf
- Schneidemesser und Schneidebrett
- großes Sieb
- kleine Pfanne
- Küchenschere
- Standmixer oder Pürierstab mit hohem Gefäß
- Esslöffel und Probierlöffel
- Schüssel für den Aufstrich

Tip: Die Kresse kann zusammen mit den Kindern vorher auf Küchenpapier ausgesät werden.

Variante: Statt Gartenkresse ist auch Brunnenkresse geeignet. Statt Sonnenblumenkernen können gehäutete Mandeln verwendet werden.

Zubereitung:

- 1 Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und grob würfeln. Wasser mit einer Prise Salz im Topf zum Kochen bringen. Strunk und Röschen ins kochende Salzwasser geben und etwa 3 Minuten garen, dann durch das Sieb abgießen und mit sehr kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Die Schalotten schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze andünsten. Die Sonnenblumenkerne hinzugeben und 3 Minuten mitdünsten. Dann etwas abkühlen lassen. Kresse mit der Küchenschere abschneiden, waschen und trocken schütteln.
- 3 Etwas Kresse zum Dekorieren beiseite legen, den Rest grob hacken. Alle Zutaten mit dem Standmixer oder dem Pürierstab fein pürieren. In eine Schüssel umfüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Kresse garnieren.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.slfg.de