

# Gemügestifte mit Dip



Der Klassiker unter den Frühstücksideen. Zusammen mit würzigem Radieschenquark werden müde Kinder wieder munter.

Frühling



Enthält Milch/Laktose (Quark)



Kosten pro Kind: bis 2 Euro

## Zutaten | 12 Kinder

- 1 kg Quark (20 %)
- 5 EL Leinöl
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 15 Möhren
- 4 Kohlrabi
- 2 Salatgurken

## Küchenwerkzeug

- mittlere Schüssel
- Rührlöffel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Knoblauchpresse
- Gemüsebürste
- Sparschäler
- großer Teller

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 500 g Quark (20 %)
- 2 EL Leinöl
- 5 Radieschen
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 6 Möhren
- 2 Kohlrabi
- 1 Salatgurke

## (Saisonale) Alternativen

**Frühling:** Mairübchenstifte

**Sommer:** Paprika- oder Staudensellerie stifte

**Herbst/Winter:** Rote oder Gelbe Betestifte und Rettich oder Apfel fein gerieben in den Quark

**Ganzjährig:** Selbstgezogene Kresse als Kräuter

# Gemüestifte mit Dip



**1** Für den Dip Quark und Leinöl in einer mittleren Schüssel glattrühren.

**2** Die Radieschen waschen, putzen, klein würfeln und zum Quark geben.

**3** Die Petersilie waschen, trocken-schütteln und zerkleinern. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Beides unter den Radieschenquark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Das restliche Gemüse waschen und putzen. Kohlrabi und Möhren, wenn nötig, schälen. Einen großen Teller für die fertigen Stifte bereitstellen.

**5** Die Möhren und Gurken in je gleichlange Stücke schneiden. Diese der Länge nach halbieren und die Hälften nochmals längs in schmale Stifte schneiden.

**6** Kohlrabi halbieren, erst in Scheiben und anschließend in Stifte schneiden. Alle Stifte mit dem Dip servieren.

Um alle Kinder zu beteiligen, kann jedes Kind auch seinen eigenen Quark anmischen.

Zeigen Sie den Kindern den Tunnel- und den Krallengriff. Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten leichter schneiden.

Die Kinder können die Petersilie entsprechend ihrer Erfahrung zerkleinern z. B. mit einem (Wiege-)Messer, mit einer sauberen Küchenschere oder einfach mit den Fingern zupfen. Das Abschmecken übernehmen alle gemeinsam.

Beim Waschen und Putzen können alle Kinder mitmachen. Mit Schale hat die Möhre mehr Nährstoffe: Lassen Sie die Kinder die Möhren begutachten und entscheiden, ob sie nur geschrubbt oder doch geschält werden müssen.

Gurken sind weicher und gut zum Schneidenüben geeignet. Erfahrenere Kinder können die Möhren schneiden. Wichtig ist, dass die Kinder Platz auf dem Brett haben und zwischendurch immer wieder die fertigen Stifte auf den Teller legen.

Lassen Sie die Kinder entscheiden, ob der Dip auch mit einem Teil der Radieschen- und Kohlrabiblätter abgeschmeckt werden soll.

## Tipps & Tricks

Frisches Möhrengrün, Radieschen- und Kohlrabiblätter in Bioqualität können wie Kräuter verwendet werden, z. B. klein geschnitten in Suppen oder Salaten. Servieren Sie sie in separaten Schälchen, so können die Kinder selbst entscheiden, ob sie diese probieren möchten. Der Dip kann auch mit zerbröseltem Feta oder gewürfeltem Ei angereichert werden.



**Leinöl** wird aus den Samen von Öllein gewonnen. Kaltgepresst ist es goldgelb und schmeckt charakteristisch würzig. Leinöl muss im Kühlschrank gelagert und binnen einer Woche verzehrt werden – sonst schmeckt es bitter.