

Linsen-Gemüse- Aufstrich

Erbsen, Bohnen, Linsen – im Eintopf sind Hülsenfrüchte wohlbekannt. Als Brotaufstrich sind sie noch eher ein Geheimtipp. Damit das nicht so bleibt, probieren Sie mal dieses Rezept!



So könnten die Zutaten oder der leckere Aufstrich aussehen:

ZUTATEN 12 KINDER

- 600 ml Wasser
- Salz + Pfeffer
- 300 g Beluga-Linsen
- 2–3 Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 3–4 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig

ZUTATEN 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 300 ml Wasser
- Salz + Pfeffer
- 150 g Beluga-Linsen
- 1–2 Möhren
- 50–100 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- 40 g Sonnenblumenkerne
- ½ Zitrone
- ½ TL Honig

KÜCHENWERKZEUG

- 2 mittlere Töpfe mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Gemüsebürste
- evtl. Küchenreibe
- Holzlöffel
- Feines Sieb
- Pürierstab
(alternativ: Standmixer)
- Zitronenpresse

SAISONALE ALTERNATIVEN

Die Sonnenblumenkerne lassen sich z. B. durch gemahlene (Wal-)Nüsse ersetzen. Statt Beluga-Linsen eignen sich auch rote Linsen. Das Gemüse kann im Sommer durch Paprika, Zucchini, Tomaten oder Aubergine getauscht werden. Im Herbst und Winter bieten sich Kürbis, Steckrübe oder Pastinake an.



Enthält Sellerie



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Linsen-Gemüse- Aufstrich

- | | |
|---|--|
| 1. Das Wasser in einem mittleren Topf mit Deckel aufkochen. Salz und Linsen zufügen, für 20 – 30 Minuten auf niedriger Stufe gar köcheln. | Um die Kinder zu beteiligen, lassen Sie sie die Linsen abwägen und in den Topf füllen. |
| <hr/> | |
| 2. Möhren waschen und putzen. Den Knollensellerie gründlich waschen und in Scheiben schneiden, dann schälen. Beides klein würfeln oder grob raspeln. | Übernehmen Sie ggf. das Schälen des Selleries. Die Kinder können die Selleriescheiben erst in Streifen, dann in Würfel schneiden. |
| <hr/> | |
| 3. Zwiebeln halbieren und kleinschneiden. Im zweiten Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie darin anschwitzen, mit etwas Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten garen. | Zwiebeln erst halbieren, so können die Kinder die Schale zur Wurzel hin abziehen. Vorsicht: Bei der Zugabe des Wassers besteht Spritzgefahr! |
| <hr/> | |
| 4. Linsen in ein feines Sieb abgießen. Die Sonnenblumenkerne entweder direkt zum Gemüse geben oder erst im gesäuberten Linsen-Topf kurz anrösten. | Die Kinder entscheiden selbst, ob sie die Sonnenblumenkerne mit dem Gemüse pürieren oder separat als Topping servieren möchten. |
| <hr/> | |
| 5. Linsen zum Gemüse geben. Die Mischung grob pürieren. Dabei so viel Wasser zugeben, bis der Aufstrich so cremig ist wie gewünscht. | Beim Pürieren mit dem Pürierstab können sich die Kinder abwechseln. Die Kinder entscheiden, wie weich der Aufstrich werden soll. |
| <hr/> | |
| 6. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, kleinzupfen und unter den Aufstrich mischen. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken. | Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam. |

TIPPS & TRICKS

Knusprig wird der Aufstrich durch geröstete Saaten, Kerne oder Nüsse, die vor dem Servieren darüber gestreut werden. Fruchtiger wird's durch Apfelstückchen.

Sonnenblumenkerne sind für die Ölgewinnung bekannt. Doch die Kerne sind auch ein leckerer Knabberspaß in Salaten, auf Brot oder in Aufläufen. Weil sie klein und fettreich sind, werden sie schnell ranzig. Daher kühl und lichtgeschützt lagern.