

Frischkäsecreme (Frühling/Sommer)



Zur Verfügung gestellt
von

Acker

Mit Kräutern oder Gemüse
lassen sich köstlich-bunte
Häppchen zaubern

ZUTATEN

(für ca. 2 Gläser)



- 1 Packung Feta (Schafskäse, ca. 200 g)
- 1 Packung Frischkäse (ca. 250 g)
- 3 EL Raps(kern)öl
- 4 EL Kräuter (frisch, TK oder getrocknet, z. B. Schnittlauch, Petersilie)
- 2 EL frische Kresse
- 1 Handvoll Walnüsse
- ggf. 1 Knoblauchzehe
- ggf. Jodsalz








KÜCHENHELFER

- 1 Löffel
- Backpapier
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel
- 2 saubere Schraubgläser, ca. 250 ml

Rezept: von Acker e.V., entstanden innerhalb des [Bildungsprogramms AckerRacker](#)

SO GEHT'S



-  Den Feta zerbröseln und mit dem Frischkäse und dem Öl vermengen.
-  Walnüsse zerkleinern (z. B. zwischen Backpapier mit dem Handballen zerdrücken).
-  Frische Kräuter und ggf. Knoblauch hacken und alles mit der Kresse und der Frischkäsecreme verrühren.
-  Erst probieren und dann ggf. nachsalzen, meist genügt das Salz vom Feta.
-  Alles in die Gläser füllen. Hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Tipps für U3-Bereich: Walnüsse sehr fein hacken, um Verschluckungsgefahr zu vermeiden. In Würfel geschnittenes Brot kann schon von den Kleinsten selbst geschmiert und als Fingerfood verzehrt werden.

Knobel-Kräuter: Selbst ausgesäte Kräuter und essbare Blüten aus Garten oder Balkonkasten (z. B. Dill, Petersilie, Kresse- und Ringelblumenblüten) können, frisch geerntet, mit allen Sinnen untersucht, verglichen und mit der Kräuterschere oder dem Wiegemesser fein geschnitten und im Aufstrich verarbeitet werden. Die frischen Kräuter, Blüten und Gewürze können auch mit (selbst-) getrockneten Varianten verglichen werden. Erraten die Kinder was zusammengehört?

Impulsfrage: Was hat unser Aufstrich mit einem Schaf zu tun?

MIT VIELFALT DURCHS JAHR



Clever kombiniert: Auf Vollkorn- oder Knäckebrot, belegt mit frischen Gemüsescheiben oder Kräutern (z. B. Gurke, Radieschen, Tomaten, Blattsalat, Kohlrabi, Rettich, Schnittlauch, Kresse), entstehen leckere Sandwiches, die Kinder selbst zubereiten können. Funktioniert auch als Füllung für Wraps oder als Dip für Gemüsesticks.

Die frische Kresse und die Radieschen im **Frühling** können im **Sommer** durch fein geschnittene Paprika oder Kohlrabi und Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum und im **Herbst bzw. Winter** durch getrocknete Kräuter, frische Karotten, Rote Bete und Walnüsse ersetzt werden.

Tipp: Mit zwei EL Tomatenmark und frischem Oregano oder Basilikum und frischen Tomatenscheiben wird's noch sommerlicher.

Bildnachweise: Rezeptbild von analogicus – pixabay.de | Icons: Eucalypt, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle