

# Frischkäsecreme (Herbst/Winter)

Zur Verfügung gestellt  
von

**Acker**

Garniert mit frischen Kräutern oder  
Saaten ergeben sich herbstliche  
Farbkombinationen

## ZUTATEN

(für ca. 2 Gläser)



- 1 Packung Feta (Schafskäse, ca. 200 g)
- 1 Packung Frischkäse (ca. 250 g)
- 3 EL Raps(kern)öl
- 5 getrocknete Feigen
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 1 TL milde Curry-Gewürzzubereitung
- ggf. Jodsalz










## KÜCHENHELFER

- 1 Löffel
- Backpapier
- Schneidebrett
- Messer
- Schüssel
- Pfanne
- 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.
-  Feigen mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen.
-  Währenddessen die Schwarzkümmelsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften.
-  Die Feigen abgießen und in kleine Würfel schneiden.
-  Geröstete Schwarzkümmelsamen, Curry und Feigenwürfel mit der Frischkäsecreme vermengen.
-  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:** Die Kinder nach und nach an die Aromen gewöhnen, 2 Varianten zubereiten, eine nur mit mildem Curry die andere bereits vollständig mit Feigen und Schwarzkümmelsamen, so kann frei gewählt werden welche Aromen schon akzeptiert werden.

**Aladins orientalischer Basar:** Nach einem Flug mit Aladins Teppich zum orientalischen Basar entdecken die Kinder exotische Früchte wie die Feige (frisch im Ganzen, aufgeschnitten und als getrocknete Variante) und Gewürze wie die Kreuzkümmelsamen und verschiedene Currymischungen (gelb, rot, grün – Vorsicht z.T. scharf) mit allen Sinnen. Die orientalischen Gewürze können mit den heimischen Kräutern verglichen und sensorisch untersucht werden.



## MIT VIELFALT DURCHS JAHR

**Clever kombiniert:** Wie im orientalischen Raum üblich als Dip für Fladenbrot, oder europäischer als Aufstrich für Vollkorn- oder Knäckebrot, als Füllung für Wraps oder als Dip für Gemüsesticks ein Genuss.

Im **Herbst bzw. Winter** schmeckt dazu auch ein Möhrensalat mit Sesam oder Apfel- und Birnenspalten und Walnüsse.

Mit orientalischen Gewürzen wie den verschiedenen Currys, aber auch Kurkuma, Ingwer oder Koriander und getrockneten süßen Früchten wie Aprikosen, Pflaumen und Datteln kann variiert und der Creme eine besondere Note gegeben werden.

**Tipps:** Lassen Sie die Kinder mitentscheiden, welche Gewürze und Trockenfrüchte im nächsten Aufstrich verarbeitet werden.

**Bildnachweise:** Rezeptbild von Bernadette – stock.adobe.com | Icons: Eucalyp, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle