

Kürbis-Aufstrich

Zur Verfügung gestellt
von



Ein Augenschmaus für Herbst und Winter
mit Kürbiskernöl wird's besonders nussig

ZUTATEN

(für 1 Schüssel)



- 250 g Kürbis (z. B. Hokkaido)
- 2 EL Rapsöl zum Braten
- 100 g Kürbiskerne
- 60 g Parmesan
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Orangensaft
- Knoblauch (optional)
- Salz
- Pfeffer








KÜCHENHELFER

- Schneidebrett
- großes Küchenmesser
- Esslöffel (um Kürbis auszuhöhlen)
- Küchenwaage
- Reibe
- Stabmixer
- Rührschüssel/hohes Gefäß zum Mixen
- Messbecher
- Bratpfanne

SO GEHT'S



-  Den Kürbis aufschneiden, schälen und mit einem Esslöffel aushöhlen. Dann in Würfel schneiden. **Tipp:** Beim Hokkaido kann die Schale dranbleiben.
-  Die Kürbiswürfel in etwas Rapsöl anbraten und leicht abkühlen lassen.
-  Den Parmesan reiben.
-  Alle Zutaten in einer Rührschüssel vermengen und mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren.
-  Als Aufstrich auf Brot oder als Soße/Pesto zu Nudeln genießen.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Kürbis-Kenner: Nach der Betrachtung verschiedener Kürbissorten (z.B. Butternut, Hokkaido) mit Beschreibung der Formen, Fühlen der Schalen und Überlegungen zum Innenleben, können die Kürbisse nach ihrem Gewicht sortiert und dann gewogen werden. Kennen die Kinder noch anderes Gemüse, das so schwer ist? Ein Blick in den halbierten Hokkaido gibt Aufschluss über Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz des Fruchtfleisches. Die Kinder können gemeinsam das Kerngehäuse auskratzen und die Kerne mit gekauften, geschälten Kürbiskernen vergleichen. Was kann man aus Kürbis(kernen) alles herstellen? Schmecken die Kürbiskerne genauso wie das grüne Kürbiskernöl? Gemeinsam im nächsten Jahr einen Hokkaido-Kürbis im Kitagarten selbst anpflanzen.

MIT VIELFALT DURCHS JAHR



Clever kombiniert: mit Vollkornbrot, Knäckebrot, als Füllung für Wraps oder mit Gemüstick zum Dippen. Besonders farbenfroh wird's, wenn frischer Feldsalat oder selbst gezogene Kresse den Aufstrich ergänzen. Die Kürbiskerne oder auch andere Saaten wie Sesam oder Sonnenblumenkerne können den Kindern zusätzlich als Topping für den Aufstrich angeboten werden.

Im **Herbst und Winter** kann mit verschiedenen Kürbissorten variiert werden. Auch Möhren oder Pastinaken können den Kürbis ergänzen. Statt Olivenöl kann Rapsöl verwendet werden. Zum Abschmecken des Aufstrichs können nussig schmeckende Öle wie Leinöl oder Kürbiskernöl eingesetzt werden.

Tipp: Die Kinder das grüne Kürbiskernöl vorab mit einem Brotwürfel verkosten lassen.

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