

# Gemüseaufstrich-Grundrezept



Zur Verfügung gestellt  
von



Beim Gemüseaufstrich sind der  
Phantasie kaum Grenzen gesetzt

## ZUTATEN

(für 1-2 Gläser)



- 250 g rohes Gemüse nach Wahl (z. B. Paprika, Karotte, Kürbis oder Blumenkohl)
- 100 g Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse
- 125 ml Wasser
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 TL Salz
- Pfeffer und Gewürze nach Belieben



## KÜCHENHELFER







- Küchenmesser
- große Schüssel
- Pürierstab
- saubere Schraubgläser
- optional: Kochtopf
- optional: Pfanne
- Messbecher
- Küchenwaage
- Esslöffel

**Rezept** von RESTLOS GLÜCKLICH e.V.: <https://www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt/rezepte>

Das Rezept entstand im Rahmen des Projektes „Bis auf den letzten Krümel“, das durch die Berliner Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität, Verbraucher- und Klimaschutz gefördert wurde.

## SO GEHT'S



-  Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
-  Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben. Alternativ kann man die Sonnenblumenkerne/gehackten Nüsse vorher anrösten.
-  Alles mit einem Pürierstab zu einer streichfähigen Masse pürieren. Nach Bedarf Öl ergänzen, um die optimale Konsistenz zu erhalten.
-  Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.
-  Frisch sollte der Aufstrich innerhalb weniger Tage aufgebraucht werden. Für eine längere Haltbarkeit den Aufstrich in einem Topf kurz unter ständigem Rühren erhitzen und anschließend in saubere Gläser füllen. So hält er sich im Kühlschrank mehrere Wochen.
-  **Tipp:** Alternativ kann man das rohe Gemüse auch vor dem Pürieren kurz anbraten. Das gibt ein leckeres Aroma und ist manchmal besser verträglich.

## GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



**Eltern-Gemüse-Party:** Zu einem gemeinsamen (multikulturellen) Eltern-Kinder-Nachmittag bringen Kinder und Eltern verschiedene saisonale Gemüsesorten mit und tauschen sich über Aussehen, Geschmack und Verwendungsmöglichkeiten aus. Danach wird gemeinsam geschnippelt, gewürzt und die Aufstriche auf verschiedenen Brotsorten verkostet!



## MIT VIELFALT DURCHS JAHR

**Clever kombiniert:** als Aufstrich auf Vollkornbrot, Knäcke- oder Fladenbrot, als Dipp für Gemüsesticks, als Topping auf herzhaften Waffeln oder als Füllung von Vollkornwraps ein echter Genuss.

Kann auch mit gegarten Hülsenfrüchten (z. B. roten Linsen oder Kichererbsen), mit Sprossen, frischen Kräutern (v. a. im Sommer) oder Gewürzen verfeinert werden. Eine saisonale Gemüseauswahl sorgt für Abwechslung.

Mit verschiedenen Brotsorten anbieten und verkosten: Vollkorn-, Fladen-, Knäckebrötchen.

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