

Linsenaufstrich



Zur Verfügung gestellt
von



Frische Sprossen bringen Biss und noch mehr Vitamine
zu dem köstlichen Aufstrich aufs Brot

ZUTATEN

(für 1 Glas)



- 1 Möhre
- 75 g rote Linsen
- 200 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Wasser (ggf.)
- Salz
- Pfeffer
- Gewürz wie Kurkuma, Knoblauch, Orangen- oder Zitronenschale bzw. -saft
- 3 Stängel Petersilie








KÜCHENHELFER

- Gemüsebürste
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher
- hoher Rührbecher
- Pürierstab
- 1 sauberes Schraubglas, ca. 300 ml

SO GEHT'S



-  Die Möhre waschen und in kleine Würfel schneiden. Möhrenwürfel in einen kleinen Topf geben.
-  Die Linsen abwägen und mit in den Topf geben.
-  Das Wasser abmessen, dazugeben und aufkochen. Abgedeckt für 10 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Sind die Linsen gar, alles in einen hohen Rührbecher umfüllen und kurz abkühlen lassen.
-  Olivenöl dazugeben und mit dem Pürierstab pürieren.
-  Mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und der Petersilie abschmecken. Den fertigen Aufstrich in ein Schraubglas füllen.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Tipps für U3-Bereich: glatt pürieren, evtl. mit Wasser die Konsistenz anpassen, Portionen vor dem Würzen zurückstellen.

Gewürz-Profis: Ungewürzten Aufstrich auf mehrere Portionen aufteilen, mit den Kindern gemeinsam verschiedene Gewürze (z. B. Ingwer, Paprikapulver, Knoblauch, Currypulver) oder selbst geerntete Kräuter durch Sehen, Riechen und Schmecken ausprobieren. Was passt zusammen? Die Kinder eigene Kreationen abschmecken lassen und gemeinsam probieren.

MIT VIELFALT DURCHS JAHR



Clever kombiniert: aufs Vollkornbrot, als Füllung von Vollkornwraps oder als Dip für Gemüsesticks.

Die Möhre passt frisch geerntet besonders gut im **Herbst**. Kann hier aber auch durch Rote Bete oder Kürbis ausgetauscht werden. Im **Winter** können Pastinaken oder Sellerie als Alternativen verwendet werden. Im **Sommer** eignen sich statt der Möhre Tomaten, Paprika oder Zucchini.

Die roten Linsen lassen sich auch gut durch andere Linsen, Kichererbsen oder rote Bohnen ersetzen.

Bildnachweise: Rezeptbild von Berndt Schmidt – stock.adobe.com | Icons: Eucalypt, shmai, Freepik, Mutualism (alle bei Flaticon.com), Vernetzungsstelle