

Sandwich-Kräuterbutter

Zur Verfügung gestellt
von



Die Kräuterbutter bietet viele saisonale Variationsmöglichkeiten – ob mit grünen Kräutern oder mit buntem Gemüse

ZUTATEN

(für 1 Glas)



- 100 g Schmand
- 25 g Butter (zimmerwarm)
- 1 große Möhre
- frisches Basilikum, einige Stängel
- 0,5 Topf Kresse
- 0,5 TL Senfkörner
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz
- Pfeffer







KÜCHENHELFER

- Küchenwaage
- mittlere Schüssel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Küchenschere
- Mörser mit Stößel
- sauberes Schraubglas, ca. 300 ml

SO GEHT'S



-  Den Schmand und die Butter abwiegen, zusammen in eine mittlere Schüssel geben und mit einer Gabel gründlich vermischen.
-  Die Möhre waschen, schälen und fein reiben. Möhrenraspel zur Schmand-Butter-Mischung geben, alles vermengen.
-  Basilikum abspülen, trockenschütteln, die Blätter ab- und kleinzupfen. Die Kresse mit der Schere abschneiden, beides zum Aufstrich geben und gründlich vermischen.
-  Die Senfkörner in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Den gemahlenden Senf zusammen mit dem Paprikapulver unter die Kräuterbutter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen Aufstrich in ein Schraubglas füllen.

GEMEINSAM IST'S AM SCHÖNSTEN



Mit vereinten Kräften: können die Kinder ihre Butter für den Aufstrich selbst herstellen, indem sie Sahne in ein sauberes Schraubglas füllen und abwechselnd so sehr schütteln bis Butterklumpen und Buttermilch entstehen, die mit allen Sinnen untersucht und weiterverarbeitet werden können.

Kräuter-Experten: bestimmen selbst, welche Kräuter verwendet werden sollen, indem sie die z. B. selbst gezogene Kresse mit anderen frischen Kräutern wie Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Zitronenmelisse hinsichtlich Geruch, Geschmack und Aussehen vergleichen.



MIT VIELFALT DURCHS JAHR

Clever kombiniert: auf Vollkornbrot oder Knäckebrot, belegt mit Gemüsescheiben (z. B. Gurke, Radieschen, Tomaten, Blattsalat) entstehen leckere Sandwiches, die Kinder selbst zubereiten können – funktioniert auch als Füllung für Wraps.

Die geraspelte Möhre kann im **Frühling** durch Radieschen, im **Sommer** durch Paprika und im **Herbst** bzw. **Winter** durch Rote Bete oder getrocknete Tomaten ausgetauscht werden.

Übrigens: Das Blattgrün der Möhre kann – genauso wie andere Kräuter, z. B. frischer Bärlauch im Frühling oder Petersilie und Schnittlauch im Sommer bzw. Herbst – statt des Basilikums eingesetzt werden.

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