Schwarz-Weiß-Schnitte

Belegtes Brot mit Käse oder Wurst kennt jedes Kind. Wie wär's mal mit einer Hingucker-Klappstulle: Unten dunkel, oben hell – dazwischen Obst, Gemüse und Frischkäse? Nicht nur ein Augenschmaus!

Herbst

Allergene: Gluten (Brot), Milch/Laktose (Frischkäse)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 3 Äpfel
- 2 Paprika (oder anderes Rohkostgemüse)
- 300 g Frischkäse
- Salz + Pfeffer
- 100 g Feldsalat
- 12 Scheiben feines, helles Vollkornbrot
- 12 Scheiben grobes, dunkles Vollkornbrot, z.B. Schwarzbrot
- 1 Topf Kresse

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 2 kleine Äpfel
- 1 Paprika (oder anderes Rohkostgemüse)
- 150 g Frischkäse
- Salz + Pfeffer
- 40 g Feldsalat
- 6 Scheiben feines, helles Vollkornbrot
- 6 Scheiben grobes, dunkles Vollkornbrot, z.B. Schwarzbrot
- ½ Topf Kresse

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- 3–4 kleine Schälchen
- Salatschleuder/Küchensieb
- Zahnstocher

(Saisonale) Alternativen

Frühling/Sommer: Radieschen, Möhre, Kohlrabi oder Gurke statt Paprika. Feldsalat lässt sich durch Rucola oder Kopfsalat ersetzen.
Herbst: Bunte Bete statt Paprika, Birnen statt Äpfel
Winter: Möhrenstreifen
Tipp: Die Kresse kann durch Schnittlauch oder Petersilie ausgetauscht werden.

Die Ernährungsinitiative von: SARAH WIENER STIFTUNG BARMER

Mehr Rezepte:
portal.ichkannkochen.de
Rezepte mit Mengenrechner:
www.familienkueche.de

Schwarz-Weiß-Schnitte

Zubereitung und pädagogische Tipps

1	**Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel auf die Schnittfläche legen und in feine Spalten schneiden. In einem Schälchen sammeln.**	Zeige den Kindern den Tunnel- und den Krallengriff. Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten leichter schneiden und rollen nicht weg.
2	**Paprika waschen, halbieren und Stielansatz, Kerne sowie weiße Teile entfernen. Die Paprikahälften erst in Streifen, dann in Stücke schneiden und in einem weiteren Schälchen sammeln.**	Assistiere den Kindern bei Bedarf beim Halbieren von Gemüse und Obst.
3	**Den Frischkäse glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.**	Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.
4	**Den Feldsalat gründlich in einem Becken mit kaltem Wasser waschen. Ggf. die Wurzeln entfernen, nochmals waschen, um letzte Sandreste zu lösen, und trockenschütteln.**	Dieser Arbeitsschritt eignet sich auch schon für kleine bzw. motorisch weniger geübte Kinder.
5	**Jeweils zwölf dunkle und zwölf helle Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen. Den Feldsalat, das geschnittene Gemüse und die Apfelscheiben auf den dunklen Broten verteilen.**	Die Kinder entscheiden selbst, was aufs Brot kommt, und belegen möglichst eigenständig.
6	**Etwas Kresse mit einer Schere abschneiden, auf die Brotscheiben geben und mit den hellen Brotscheiben bedecken. Sandwiches ggf. mit den Zahnstochern fixieren.**	Die Klappstullen können auch geviertelt werden. So sind sie leichter zu essen. Die Kinder können jedes Viertel mit einem Zahnstocher befestigen.

Tipps & Tricks

Bei den Broten auf eine ähnliche Form achten, damit die Scheiben gut zusammenpassen. Lasse das Brot schon beim Bäcker in Scheiben schneiden. Auch helle Brötchenhälften eignen sich anstelle der Brotscheibe. Der Frischkäse kann durch Schmand ausgetauscht oder mit Quark vermengt werden.

Frischkäse schmeckt feinsäuerlich mild und ist streichzart. Anders als klassischer Käse durchläuft Frischkäse keinen Reifungsprozess. Er enthält viel Wasser und ist leicht verderblich. Kühl lagern heißt daher die Devise.

Die Ernährungsinitiative von: SARAH WIENER STIFTUNG BARMER

Stand 01/2025 | Fotos: Sarah Wiener Stiftung