

# Linsenaufstrich



**Brotaufstrich mal anders! Welche Geschmacksexplosionen sich ganz einfach aus Linsen, Möhren und Gewürzen zaubern lassen, zeigt dieses Rezept. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.**

**Sommer  
Herbst  
Winter**

**!** Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene

**€** Kosten pro Kind: bis 0,20 Euro

## Zutaten | 12 Kinder

- 100 g Möhre
- 150 g rote Linsen
- 400 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- Salz + Pfeffer,  
Gewürze wie Kurkuma, Knoblauch, Orangen-  
oder Zitronenschale bzw. -saft

## Küchenwerkzeug

- Messer
- Schneidebretter
- Küchenwaage
- kleiner Topf
- Messbecher
- Teigschaber
- hoher Rührbecher
- Pürierstab

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 50 g Möhre
- 75 g rote Linsen
- 200 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Salz + Pfeffer;  
Gewürze wie Kurkuma, Knoblauch,  
Orangen- oder Zitronenschale bzw. -saft

## (Saisonale) Alternativen

Statt Möhren kann jedes andere Gemüse pur oder gemischt verwendet werden. So z. B.:

**Sommer:** Tomaten, Paprika oder Zucchini  
(dann Wassermenge reduzieren)

**Herbst:** Rote Bete, Kürbis oder Zwiebeln

**Winter:** Lauch, Sellerie oder Pastinake

**Auch lecker:** Mit frischen Kräutern

von der Fensterbank oder Gewürzen wie Curry, Ingwer oder Paprika abschmecken.

**1 Die Möhren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Möhrenwürfel in einen kleinen Topf geben.**

**2 Die Linsen abwägen und mit in den Topf geben.**

**3 Das Wasser dazugießen und aufkochen. Abgedeckt für 10 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Sind die Linsen zerfallen, alles in einen hohen Rührbecher umfüllen und kurz abkühlen lassen.**

**5 Olivenöl dazugeben und pürieren.**

**6 Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Aufstrich bis zum Servieren kühl stellen.**

Zeigen Sie den Kindern den Tunnelgriff, Möhren lassen sich so leichter der Länge nach halbieren. Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten leichter schneiden.

Beim Wiegen lernen Kinder praktisch, Mengen einzuschätzen.

Die Garprobe machen alle Kinder gemeinsam. Vorsicht heiß! Unterstützen Sie die Kinder beim Umfüllen der heißen Linsen-Gemüse-Mischung.

Wird das Öl Löffel für Löffel dazugegeben, können mehrere Kinder an diesem Schritt beteiligt werden.

Welche Gewürze in den Aufstrich kommen, entscheiden die Kinder. Alternativ kann auch jedes Kind eine eigene Variante kreieren. Verkosten Sie die einzelnen Gewürze vorher gemeinsam.

## Tipps & Tricks

Lust auf einen süßen Aufstrich? Dann einfach Butter anstelle von Öl verwenden und die herzhaften Gewürze und Kräuter durch Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen) und Vanille ersetzen.



**Linsen** gehören zu den Hülsenfrüchten und sind eine der ältesten Kulturpflanzen weltweit. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben: schwarz, braun, gelb oder rot. Rote Linsen sind im Vergleich zu ihren Verwandten besonders schnell gar. Das liegt daran, dass sie bereits geschält sind.