Belegtes Brot mit Kräuterbutter

Ein kleiner Kraftaufwand, der sich lohnt: Das Butterbrot mit selbst geschüttelter Butter schmeckt fantastisch. Zusammen mit dem Kichererbsen-Salat dieses Moduls eine perfekte Kombination.

Modul 5
Sommer

! enthält Gluten (Brot), Milch/Laktose (Sahne)

Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 1 Becher Sahne à 200 ml
- 1 Bund Basilikum
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Salz + Pfeffer
- 500 g Mini-Strauchtomaten
- 12 Scheiben Vollkornbrot

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 100 ml Sahne
- ½ Bund Bund Basilikum
- ½ kleine Knoblauchzehe
- Salz + Pfeffer
- 250 g Mini-Strauchtomaten
- 6 Scheiben Vollkornbrot

Küchenwerkzeug

- ein Schraubglas mit Deckel
- kleine Schüssel
- Knoblauchpresse
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Brotmesser
- Buttermesser

(Saisonale) Alternativen

Alternativ können Sie statt der Tomaten je nach Saison beliebige andere Gemüse verwenden. Rohe, geraspelte oder gehobelte rote Bete und Möhre sind aufgrund ihrer Farbe besondere Hingucker. Eingelegtes Gemüse (z.B. Paprika oder Aubergine) eignet sich ebenfalls. Anstelle von Basilikum passen Petersilie und Kresse sehr gut zum Tomatenbrot. Letztere kann über das ganze Jahr selbst gezogen werden.

Tipps zur Umsetzung finden Sie im Portal für GenussbotschafterInnen auf www.ichkannkochen.de

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von: Sarah Wiener Stiftung BARMER