

## Geschmackvolles Grünzeug

Menge(n) für ca. 4-5 Kinder

### Rosmarinkartoffeln

Ihr braucht:

500 g Kartoffeln  
4 EL Olivenöl  
Salz, Rosmarin

- Kartoffeln schälen, fein hobeln und trocken tupfen,
- mit dem Öl bepinseln und mit den Gewürzen bestreuen
- bei 220° ca. 30 Min. (Umluft) backen

### Tomaten-Mozzarella-Spieße (Basilikum)

Ihr braucht:

300 g Cocktailtomaten  
200g Mozzarellakugeln  
12 Stück Basilikumblätter  
8 Stück Holzspieße  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer weiß  
Basilikum gehackt

- Cocktailtomaten, halbierte Mozzarellakugeln und Basilikumblätter abwechselnd auf Holzspieße stecken
- Spieße auf Teller legen
- Dressing aus Öl, Essig, Gewürzen und gehacktem Basilikum herstellen
- Dressing über Spieße pinseln

### (1) Topfenaufstriche mit verschiedenen Kräutern

Ihr braucht:

250 g Topfen  
1/8 l Sauerrahm  
Salz, Pfeffer  
2 EL Kräuter nach Wahl  
1 Stk. Ei

- gekochtes Ei und Kräuter hacken.
- Topfen, Sauerrahm, gehacktes Ei und Kräuter verrühren und würzen
- Aufstrich auf Brote streichen und mit frischen Kräutern verzieren

### Kressebrote

Ihr braucht:

Vollkornbrot  
1/8 kg Butter  
1 Becher Kresse

- Brote mit Butter bestreichen und mit frischer Kresse belegen.

#### Lernziele

- ✓ Einfache Speisen im Gruppenverband zubereiten
- ✓ Rezepte lesen lernen
- ✓ Sachgerechte Verwendung von Kochutensilien
- ✓ Hygienisches Arbeiten üben
- ✓ Feinmotorische Fähigkeiten mit kreativen Kochübungen fördern
- ✓ Gemeinsam aufräumen und Arbeitsgeräte säubern

#### Vorbereitung – Material

- Zutaten / Utensilien für Rezepte

#### Material in „Schmatzi-Kiste“

- Keine Utensilien für diese Übungen

Das Auge isst mit!  
Wie könntet ihr die kleinen Speisen besonders lustig oder nett gestalten?



## Geschmackvolles Grünzeug

SU

D

WE

BE



(5)

Menge(n) für ca. 4-5 Kinder

**Gemüse mit Kräuterdip** (5)**Ihr braucht:***Gemüse der Saison in Streifen geschnitten***Für den Kräuterdip:**

*1/8 l Sauerrahm  
1/8 l Joghurt  
2 EL Majonäse  
2 EL Kräuter gehackt  
Salz, Pfeffer weiß  
Knoblauch  
1 KL Essig*

- Alle Zutaten miteinander verrühren.



(6)

**Zaziki (Dill)** (6)**Ihr braucht:**

*200 ml griech. Joghurt  
200 ml Sauerrahm  
2 Zehen Knoblauch  
1/2 Bund Dill  
1 Salatgurke  
Kopfsalat*

- aus Joghurt, Sauerrahm und Gewürzen eine Salatsoße bereiten
- geschälte Gurken in die Soße raspeln
- mit Dill verbessern
- auf einem marinierten Salatblatt anrichten



(7)

**Kressesuppe** (7)**Ihr braucht:**

*2 Kästchen Kresse  
200 g Kartoffeln  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer, Muskat  
400 ml Suppe  
150ml Sahne  
1/2 Limone (Schale und Saft)*

- Kresse waschen und trocken tupfen
- Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden
- Butter erhitzen und Kartoffeln und 2/3 der Kresse 5 Min. zugedeckt dünsten
- mit Suppe und Rahm aufgießen, würzen und ca. 10 Min. köcheln lassen
- Die Suppe pürieren, würzen und mit Limonenschale und der restlichen Kresse servieren.



*Habt ihr schon mal genau hingehört?  
Beim Essen der Speisen hört man unterschiedliche Geräusche!*