

Frucht-Vanille- Quark



Kinder lieben süßes Obst und Milchprodukte. Was liegt da näher, als gemeinsam einen fruchtigen Quark zum Einstieg in den Kurs zuzubereiten?



enthält Milch/Laktose (Quark)



Kosten pro Kind: bis 2 Euro

Modul 1

Sommer

Zutaten | 12 Kinder

- 1 kg Quark (20 % Fett)
- 1 Vanilleschote, alternativ: gemahlene Vanille oder Vanillezucker
- 1,5 kg Erdbeeren
- ca. 3 EL Honig
- 12 Blätter Zitronenmelisse für jede Portion eines zur Deko

Küchenwerkzeug

- große Schüssel
- Rührlöffel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Pürierstab (oder Standmixer)

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 500 g Quark (20 % Fett)
- ½ Vanilleschote, alternativ: gemahlene Vanille oder Vanillezucker
- 750 g Erdbeeren
- ca. 1 EL Honig
- 4 Blätter Zitronenmelisse für jede Portion eines zur Deko

(Saisonale) Alternativen

Anstelle der Erdbeeren können Sie im Herbst Pflaumen und im Winter Äpfel verwenden. Im Frühjahr bietet sich Rhabarber an. Rhabarber muss zum Verzehr gedünstet werden. Auch Pflaumen und Äpfel lassen sich als Kompott zubereiten.

Frucht-Vanille- Quark



1 Den Quark in eine Schüssel geben und glattrühren.

2 Die Vanilleschote längs aufschneiden. Das Vanillemark herauskratzen, zum Quark geben und unterrühren.

3 Die Erdbeeren waschen und das Grün herausdrehen.

4 Die Hälfte der Erdbeeren pürieren. Das Erdbeerpüree mit dem Quark vermischen und abschmecken. Bei Bedarf mit dem Honig süßen.

5 Die restlichen Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden und unter den Quark heben.

6 Die Zitronenmelisse abspülen und trockenschütteln. Die Blätter ab- und kleinzupfen und den Quark damit dekorieren.

Tipps & Tricks

Lassen Sie jedes Kind seine eigene Portion anrichten.

Vanille ist eine kostbare Zutat. Verwenden Sie die ausgekrazte Schote unbedingt weiter! Zusammen mit Zucker in einem Schraubglas aufbewahrt, lässt sich unkompliziert eigener Vanillezucker herstellen.

Das Herauskratzen des Marks mit der Messerrückseite kann für jüngere Kinder schwierig sein. Assistieren Sie ihnen bei Bedarf und erklären Sie dabei, was Sie tun.

Auch ein Strohhalm oder ein Messer, mit dem die Frucht oben tunnelförmig eingeritzt wird, helfen restliches Grün zu entfernen. Helfen Sie den Kindern dabei.

Die Erdbeeren schrittweise pürieren, so können mehrere Kinder beteiligt werden. Die Süße der Erdbeer-Quark-Mischung wird mit allen gemeinsam abgeschmeckt.

Zeigen Sie den Kindern, wie sie die Erdbeeren schneiden. Quark und Fruchtstückchen können auch abwechselnd in kleine Schälchen geschichtet werden.

Beim Zupfen können die Kinder das Aroma riechen.



Erdbeeren sind keine Beeren, sondern Nüsse – genau genommen Sammelnussfrüchte. Das fruchtige Rote, das wir als Fruchtfleisch wahrnehmen, ist nur eine Scheinfrucht. Die eigentlichen Früchte sind die kleinen gelben Nüsschen auf ihrer Oberfläche.