

Sandwich- Kräuterbutter



Auf die inneren Werte kommt es an – denn was wäre eine Klappstulle ohne leckere Füllung? Die herzhafte Sandwichbutter passt hervorragend zu verschiedenen Gemüse- und Brotsorten. Einfach ausprobieren!

ganzjährig



Enthält Milch/Laktose (Schmand, Butter), Senf



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 200 g Schmand
- 50 g zimmerwarme Butter
- 3 Möhren
- 1 kleines Bund Basilikum
- 1 Topf Kresse
- 1 TL Senfkörner
- 1–2 TL Paprika edelsüß
- Salz und Pfeffer

Küchenwerkzeug

- mittlere Schüssel
- Teelöffel
- Mörser mit Stößel
- Gabel
- Rührlöffel
- Messer
- Schneidebrett
- Gemüsebürste
- Küchenreibe
- Schere

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 100 g Schmand
- 25 g zimmerwarme Butter
- 1 große Möhre
- einige Stängel Basilikum
- ½ Topf Kresse
- ½ TL Senfkörner
- 1 TL Paprika edelsüß
- Salz und Pfeffer

(Saisonale) Alternativen

Frühling: Kohlrabi oder Radieschen

Sommer: Paprika oder Zucchini

Herbst/Winter: Kürbis oder Rote Bete

Auch lecker: Petersilie oder Schnittlauch von der Fensterbank

Sandwich- Kräuterbutter



1 Den Schmand zusammen mit der zimmerwarmen Butter in eine mittlere Schüssel geben und mit einer Gabel gründlich verrühren.

2 Die Möhren waschen, putzen und fein reiben. Das Möhrengrün zur Seite legen, es kann wie andere Kräuter weiterverwendet werden. Möhrensapfel zur Schmand-Mischung geben, alles vermengen.

3 Basilikum abspülen, trockenschütteln, die Blätter ab- und kleinzupfen. Die Kresse mit der Schere abschneiden, beides zum Aufstrich geben und gründlich vermischen.

4 Die Senfkörner in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Den gemahlene Senf zusammen mit dem Paprikapulver portionsweise unter die Schmandmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Rühren können sich die Kinder abwechseln und beobachten, wie die Zutaten zu einer homogenen Masse werden.

Die Kinder können entscheiden, ob die Butter auch mit einem Teil des fein gehackten Möhrengrüns abgeschmeckt werden soll.

Das Basilikum können auch schon motorisch weniger erfahrene Kinder mit den Händen kleinzupfen.

Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam. Lassen Sie die Kinder entscheiden, wann es genug Gewürze sind.

Tipps & Tricks

Keine Senfkörner zur Hand? Dann bringt auch milder Senf die Würze. Geschmackliche Abwechslung gibt's durch Curry oder Tomatenmark statt Paprika. Der Schmand kann gegen Frischkäse ausgetauscht werden. Die Sandwichbutter passt gut aufs belegte Brot, den Hamburger oder den herzhaften Pfannkuchen.



Senf braucht nicht mehr als vier Zutaten: Senfkörner, Essig, Zucker und Salz. Seine Schärfe bestimmen die Senfkörner: Gelbe schmecken eher mild, braune dagegen scharf. Geöffnete Senfgläser im Kühlschrank aufbewahren.