



2. Schuljahr: Gut essen und trinken – Klima schützen *Bio und regional = erste Lebensmittelwahl*

Kohlrabi-Möhren-Aufstrich (für 4 Portionen)

Das brauchst Du:

- 4 große Scheiben Vollkornbrot
- 20 g Butter
- 100 g Kohlrabi
- 100 g Möhren
- ein halbes Bund Petersilie
- 1 gestrichener Esslöffel saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 Teelöffel Zitronensaft

So wird's gemacht:

1. Wiege Kohlrabi und Möhren ab.
2. Schäle den Kohlrabi mit dem Küchenmesser und die Möhren mit dem Sparschäler.
3. Wasche das Gemüse und die Petersilie. Lass alles gut abtropfen.
4. Rasple das Gemüse auf einer feinen Raspel. Lege die Endstücke beiseite, Du kannst sie später zum Brot essen.
5. Lege 8 Petersilienblätter beiseite und schneide die restliche Petersilie auf einem Schneidbrettchen mit dem Küchenmesser sehr fein.
6. Presse eine halbe Zitrone leicht aus. Du brauchst einen Teelöffel Saft.
7. Mische saure Sahne, Petersilie, Gemüseraspeln und Zitronensaft in einer Rührschüssel. Würze mit Salz und Pfeffer.
8. Bestreiche das Brot dünn mit Butter.
9. Halbiere die Scheiben.
10. Belege die Brothälften mit der Rohkost und garniere die Hälften mit den Petersilienblättern.
11. Richte die Brote auf einem großen Teller an.

Das brauchst Du außerdem:

Waage, rutschfestes Schneidbrettchen, Messer, Sparschäler, feine Raspel, Saftpresse, Rührschüssel, Rührlöffel, 2 Teelöffel, großer Teller, Abfallteller

Quelle: Gertrude Schachner u.a.: Die besten Brotaufstriche, Kneipp Verlag GmbH, Leoben 2005

