



⚠ Gluten

🕒 3 Stunden inkl. Ruhe-
und Backzeit

Kürbisbrot

Zutaten für 1 Brot

- 600 g bzw. ½ kleiner Hokkaidokürbis
- 400 g Dinkelmehl Type 630
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 Pck. Trockenhefe
- 5 EL Wasser



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 1** Kürbis aufschneiden und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Die Hälfte des Kürbisses in grobe Stücke schneiden und etwa 10 Min. in Wasser garen, danach abgießen und in einem hohen Gefäß pürieren. Den restlichen Kürbis mit der Standreibe grob raspeln.
- 2** In einer Schüssel Mehl, Zucker, Salz, Kurkuma und Trockenhefe mischen. Warmes Kürbispüree und Wasser hinzugeben. Den Teig per Hand kräftig kneten. Den geraspelten Kürbis unterkneten. Den Teig zugedeckt etwa 60 Min. ruhen lassen.
- 3** Anschließend den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einer Kugel formen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zugedeckt weitere 60 Min. ruhen lassen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brot mit Wasser bestreichen und im Backofen etwa 40 Min. backen.

-  Für eine knusprige Kruste eine Schale Wasser mit in den Backofen stellen.
-  Auch Dinkelvollkornmehl eignet sich, wenn etwas mehr Wasser zum Teig hinzugegeben wird.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT



🕒 Milcherzeugnisse

🕒 20 Minuten



Möhrenaufstrich mit Apfel

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

- 150 g bzw. 2 mittelgroße Möhren
- 180 g bzw. 1 mittelgroßer Apfel
- ½ EL Zitronensaft
- 125 g Quark (40 % Fett i. Tr.)
- ½ EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz
- Pfeffer



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Die Möhre mit dem Sparschäler schälen und den Apfel waschen. Beides mit der Standreibe fein reiben und anschließend mit Zitronensaft beträufeln und vermischen.
 - 2 Die Masse in ein Sieb oder in eine Schüssel füllen und mit der Hand das Wasser auspressen und abtropfen lassen bzw. abgießen.
 - 3 In einer weiteren Schüssel den Quark und das Mineralwasser mit der Gabel glattrühren. Die geriebenen Möhren und den Apfel hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Brot servieren oder in Schraubgläser umfüllen und im Kühlschrank lagern.

- ① Einen Apfel mit weicher Schale verwenden oder ggf. vor dem Reiben schälen.
- ↻ Je nach Geschmack können zusätzlich Dill (herzhaft) oder Rosinen (süß) untergemischt werden.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

 Freistaat
SACHSEN



Rote-Bete- Aufstrich

ⓘ Milcherzeugnisse
⌚ 20 Minuten und evtl.
etwas Kochzeit

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

- 200 g bzw. 2 mittelgroße Rote Beten
- ½ Bund Petersilie
- 200 g Fetakäse
- 50 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel



Vernetzungsstelle
Kita- und Schulverpflegung
Sachsen

- 
- 1 Die Rote Bete kochen, kurz abkühlen lassen, schälen und mit dem Messer grob zerschneiden. Die Rote Bete mit der geputzten Petersilie in einem Mixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zerkleinern.
 - 2 Den Fetakäse und den Schmand hinzugeben und zusammen fein pürieren.
 - 3 Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und auf einem Brot servieren oder in Schraubgläser umfüllen und im Kühlschrank lagern.

ⓘ Wenn die Zeit zum Kochen der Rote Bete fehlen sollte, verwenden Sie vorgekochte, vakuum-verpackte Rote Bete. Von eingelegter Rote Bete ist eher abzuraten, da diese sehr zuckerhaltig ist.

↻ Statt Schmand kann auch Naturjoghurt verwendet werden.



vernetzungsstelle-sachsen.de

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

 Freistaat
SACHSEN