



## Vegetarische Brotaufstriche

Ob zum Frühstück oder zu anderen Brotmahlzeiten, meist landen Käse oder Wurst als Belag auf dem Brot. Doch es gibt auch Alternativen: Brotaufstriche aus verschiedenen Zutaten werden immer beliebter.

### Brotaufstriche sind bunt und vielfältig

Insbesondere pflanzliche Lebensmittel bieten eine wunderbare Vielfalt: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen – kreativ kombiniert können aus einigen Grundzutaten immer wieder neue Aufstriche und damit neue Geschmackserlebnisse entstehen. So kommt Abwechslung aufs Brot!

### Aufstriche mit Kindern selbst zubereiten

Das Angebot an vegetarischen und veganen Brotaufstrichen im Supermarkt wächst. Diese sind jedoch meist teuer und enthalten oftmals unnötige Zusatzstoffe. Dabei lassen sich Aufstriche schnell und günstig aus nur wenigen Zutaten selbst herstellen.

Auch Kinder können bei der einfachen Zubereitung helfen. Sie haben häufig großes Interesse daran, in der Küche mitzuhelfen und probieren Neues auch eher, wenn sie bei der Zubereitung eingebunden werden.

Zum Beispiel (je nach Alter und Fähigkeiten) beim:

- Zutaten auswählen, anreichen und wiegen
- Zutaten verrühren
- Gemüse oder Obst waschen
- Gemüse oder Obst schälen und schneiden
- Kräuter ernten/klein zupfen
- Pürierstab/Mixer bedienen

#### TIPP

Brotaufstriche selbst zubereiten!

In unserer Broschüre finden Sie 17 Rezepte für Groß & Klein:

[https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2023-01/rezeptbroschure\\_brotaufstriche-1.pdf](https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2023-01/rezeptbroschure_brotaufstriche-1.pdf)



#### Mehr davon

Weitere Informationen zum Kochen mit Kindern finden Sie hier:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/node/11676>



Bild: Verbraucherzentrale NRW

## Pizza-Brottaufstrich

1. Die Möhren waschen oder schälen und würfeln.  
Die Zwiebeln würfeln.  
Beides in Öl bei hoher Hitze ca. 2 Minuten anbraten und anschließend mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze dünsten.
2. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl ca. 5 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Aufstrich kann in Behälter abgefüllt werden. Er ist dann im Kühlschrank etwa 2-3 Tage haltbar. Er kann auch für einige Wochen eingefroren werden.

### Zutaten für 10-15 Portionen

200 g	Möhren
30 g	Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
70 g	Tomatenmark
1 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	frische Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum)
	ODER
1 TL	getrocknete Kräuter
	Jodsalz und Pfeffer

#### TIPP

Die Möhren können auch geraspelt werden. So werden sie schneller gar und lassen sich noch einfacher pürieren