



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

KLIMAGESUNDE BROTAUFSTRICHE

Einfach gute Rezepte für Groß & Klein

INHALT

Brotmahlzeiten klimagesund gestalten	3
Die richtige Grundlage	4
REZEPT Einfaches Vollkornbrot	5
Mit Kindern Brotaufstriche zubereiten	6
Hilfsmittel für die Zubereitung	7
Gute Gründe für Hülsenfrüchte, Nüsse & Saaten	8
Rezeptübersicht	9
REZEPTE	10

BROTMAHLZEITEN KLIMAGESUND GESTALTEN

Eine nachhaltige, klimafreundliche und gesundheitsförderliche Ernährung umfasst viele verschiedene Aspekte – von der Lebensmittelauswahl bis hin zur Zubereitung. Vor allem aber zeichnet sie sich dadurch aus, dass sie abwechslungsreich und lecker ist! Durch ein vielseitiges Angebot an Lebensmitteln werden wir mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und lernen gleichzeitig viele verschiedene Geschmacksrichtungen kennen.

Eine ausgewogene und vielfältige Ernährung besteht hauptsächlich aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Getreideprodukten. Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Fisch und Eier können unseren Speiseplan ergänzen.



Insbesondere pflanzliche Lebensmittel bieten eine wunderbare Vielfalt: Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen...kreativ kombiniert können immer wieder neue Geschmackserlebnisse entstehen, die neben Käse und Quark für Abwechslung auf dem Brot sorgen.

Unsere Rezeptideen verstehen wir als Basis-Rezepte, die ganz individuell an Ihren Geschmack angepasst und mit verschiedenen Zutaten variiert werden können.

DIE RICHTIGE GRUNDLAGE

Getreideprodukte wie Brot und Brötchen oder auch Knäckebrötchen enthalten viele wertvolle Kohlenhydrate, Ballaststoffe und auch Proteine. In Kombination mit Hülsenfrüchten, Gemüse oder Milchprodukten kann der Körper diese Proteine noch besser verwerten.



Weitere Informationen rund um das Thema Brot & Getreideprodukte finden Sie **hier**:



Zu den wichtigsten Brotgetreidearten gehören Weizen, Roggen und Dinkel, da aus ihnen hergestellte Mehle die besten Backeigenschaften haben. Aus allen drei Getreidesorten werden sowohl helle Mehle als auch Vollkornmehle hergestellt. Vollkornprodukte sind eine gute Wahl, denn sie sättigen länger und trainieren die Kau- muskulatur und die Verdauung.

Achten Sie beim Einkauf von Brot und Brötchen darauf, dass zumindest ein Teil Vollkornmehl enthalten ist. Ein langsamer Übergang zu einem reinen Vollkornbrot gibt unserem Geschmack, unserem Magen und unserem Darm die Möglichkeit, sich daran zu gewöhnen.

Probieren Sie doch mal aus frisches Brot selbst zu backen!



EINFACHES VOLLKORNBROT

Alles was Sie zum Brot backen brauchen sind ein Backofen, eine Schüssel, ein Rührgerät (es kann auch per Hand geknetet werden), eine Kastenform und folgende Zutaten:

- 40 g frische Hefe (oder 2 Pck./14 g Trockenhefe)
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 500 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Saaten (z. B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam...)
- 15 g Jodsalz

Ein Teil des Mehls kann zunächst auch durch helles Mehl ersetzt werden. Nach und nach kann der Vollkornanteil erhöht werden – so können wir uns an den neuen Geschmack gewöhnen!



ZUBEREITUNG

1. In einer Schüssel die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl, Saaten und Salz dazugeben.
2. Alles gut vermengen und den Teig, am besten mit den Knet- haken des Handrührgeräts, durchkneten. Der Teig sollte ge- schmeidig sein – evtl. mehr Mehl oder Wasser zugeben.
3. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und für 30-45 Min. gehen lassen.
4. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Im vorgeheizten Backofen ca. 60 Min. backen, bis die Kruste schön braun geworden ist. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

MIT KINDERN BROTAUFSTRICHE ZUBEREITEN

Kinder haben häufig großes Interesse und viel Spaß daran, in der Küche mitzuhelfen. Von Seiten der Eltern erfordert dies ein hohes Maß an Geduld und Ausdauer. Doch es lohnt sich! Denn wenn Sie regelmäßig mit Ihrem Kind kochen, lernt es durch Zuschauen und Helfen, Schritt für Schritt einiges selbstständig zu erledigen.

Kinder probieren und essen ein neues Gericht eher, wenn sie bei der Zubereitung eingebunden werden, z. B. 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



Weitere Informationen zum Kochen mit Kindern & Jugendlichen finden Sie [hier](#):



HILFSMITTEL FÜR DIE ZUBEREITUNG

Bei der Auswahl der Rezepte wurde darauf geachtet, dass alle Brotaufstriche mit möglichst wenig Zeit- und Materialaufwand zuzubereiten sind.

Auf jeder Rezeptseite finden Sie Angaben zu den benötigten Hilfsmitteln.



Die meisten Rezepte können mit wenigen Küchenutensilien und Geräten zubereitet werden. Außerdem werden Behälter für die fertigen Brotaufstriche gebraucht, z. B. Schraubdeckel-Gläser oder andere verschließbare Gefäße.

Die Rezepte ergeben eine Menge von ca. 300 g (ca. 2 Schraubdeckelgläser á 230 ml). Dies entspricht etwa 10-15 Portionen. Eine Portion lässt sich mit Hilfe eines Esslöffels abmessen und ist ausreichend für eine kleine oder eine halbe Brotscheibe.

Alle Brotaufstriche sind im Kühlschrank etwa 2-3 Tage haltbar oder können für einige Wochen eingefroren werden.



GUTE GRÜNDE FÜR HÜLSENFRÜCHTE

- Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. liefern wertvolle Nährstoffe — insbesondere Eiweiß sowie Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und lange sättigen.
- In Kombination mit Getreide (z. B. Brot/Brötchen) erhält man alle lebenswichtigen Eiweiß-Bausteine.
- Darüber hinaus sind Hülsenfrüchte regionale Lebensmittel und tragen zur Bodengesundheit bei. Ihr Anbau hat somit bedeutende Vorteile für die Landwirtschaft und hilft dabei, das Klima zu schützen.

GUTE GRÜNDE FÜR NÜSSE & SAATEN

- Nüsse und Saaten sind kleine Kraftpakete und liefern jede Menge Energie in Form von gesunden Fetten und Eiweiß.
- Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse und Paranüsse, Mandeln, Kürbis-, Sonnenblumen- und Cashewkerne, Sesam, Leinsamen — die Auswahl ist vielfältig. Sie bereichern als Zutat in Brotaufstrich, Salat, Müsli oder Nachtisch, als Backzutat oder Topping von Aufläufen den Speiseplan.
- Gemahlen oder gehackt können sie auch kleineren Kindern angeboten werden.

Allergien sollten dabei unbedingt berücksichtigt werden!



REZEPTÜBERSICHT

Rote-Bete-Hummus	10
Möhren-Hummus	11
Erbsen-Limetten-Creme	11
Linzen-Paprika-Aufstrich	11
Bohnen-Räuchertofu-Creme	12
Bananen-Schoko-Creme	13
Möhrencreme mit Sonnenblumenkernen	14
Pizza-Aufstrich	15
Kürbis-Aufstrich	15
Spinat-Walnuss-Creme mit Feta	15
Kohlrabi-Frischkäse	16
Möhren-Quark	17
Paprika-Schmand-Aufstrich	17
Radieschen-Joghurt-Aufstrich	17
Dattel-Schoko-Nuss-Creme	18
Aprikosen-Mandel-Creme	19
Fuchtmus mit Leinsamen	19

HÜLSENFRÜCHTE MIT GEMÜSE

ROTE BETE-HUMMUS

ZUTATEN

- 200 g Kichererbsen (Glas/Dose)
- 150 g Rote Bete
- 1 TL Tahini (Sesammus)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

- Anstelle von Sesam-
- mus können auch
- ein paar (geröstete)
- Walnüsse zugefügt
- werden.

Hilfsmittel

Herdplatte, Topf, Messer, Brettchen, hohe Schüssel, Pürierstab oder Mixer, Löffel und Behälter

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen aus dem Glas abgießen.
2. Rote Bete ca. 20 Min. kochen, abkühlen lassen und schälen.
(Alternativ kann vorgegarte Rote Bete verwendet werden.)
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und pürieren.
Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



VARIATIONEN

Möhren-Hummus

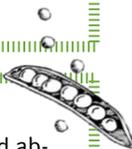
150 g Möhren klein schneiden und in 1 EL Rapsöl ca. 10 Min. dünsten. 30 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht rösten. Beides mit ca. 200 g Kichererbsen (Glas/Dose), 1 Knoblauchzehe, 2 TL Zitronensaft, ½ TL Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in eine hohe Schüssel geben und pürieren.

Erbsen-Limetten-Creme

200 g Erbsen (TK) ca. 5-10 Min. in Wasser kochen und abgießen. 50 g Zwiebel würfen und in 2 EL Olivenöl ca. 5 Min. dünsten. Beides mit 1 Knoblauchzehe, 50 ml Limettensaft und 1 EL Minze in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Linsen-Paprika-Aufstrich

80 g rote Linsen (getrocknet) nach Packungsanweisung kochen und abgießen. 120 g Paprika und 30 g Zwiebel würfeln und mit 1 EL Rapsöl ca. 5-10 Min. dünsten. 50 g Cashewkerne in einer Pfanne leicht rösten. Alles mit ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Paprikapulver, Pfeffer und Salz in eine hohe Schüssel geben und pürieren.



HÜLSENFRÜCHTE MIT TOFU

BOHNEN-RÄUCHERTOFU-CREME

ZUTATEN

- 150 g Kidneybohnen (Glas/Dose)
- 100 g Räuchertofu
- 30 g Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Majoran
- 1 TL Sojasoße
- 1 EL Petersilie
- Salz & Pfeffer

- Durch die Sojasoße wird weniger Salz benötigt!
- Für noch mehr Würze kann noch ½ TL Senf hinzugefügt werden.



Hilfsmittel

Messer, Brettchen, Herdplatte, Pfanne, hohe Schüssel, Pürierstab oder Mixer, Löffel und Behälter

ZUBEREITUNG

1. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Tofu und Zwiebel würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Tofu anschwitzen. Majoran zugeben und kurz anbraten, bis es duftet. Sojasoße und Petersilie hinzugeben.
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SÜßES MIT HÜLSENFRÜCHTEN

BANANEN-SCHOKO-CREME

ZUTATEN

- 120 g reife Banane
- 120 g weiße Bohnen/
Cannellini-Bohnen (Glas/Dose)
- 50 g Mandel- oder Haselnussmus
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- ½ TL Zimt

- Für dieses Rezept können gut braune Bananen verwendet werden. Je reifer die Bananen, umso süßer der Aufstrich!

Hilfsmittel

hohe Schüssel und Pürierstab oder Mixer, Löffel und Behälter

ZUBEREITUNG

1. Banane schälen und grob zerkleinern.
2. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
3. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und zu einer feinen Creme pürieren.



GEMÜSE MIT NÜSSEN & SAATEN

MÖHRENCREME MIT SONNENBLUMENKERNEN

ZUTATEN

- 200 g Möhren
- 30 g Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Petersilie
- Salz & Pfeffer

Für noch mehr Geschmack können die Sonnenblumenkerne zuvor noch in einer Pfanne leicht geröstet werden.

Hilfsmittel

Messer, Herdplatte, Pfanne, hohe Schüssel, Pürierstab oder Mixer, Löffel und Behälter



ZUBEREITUNG

1. Möhren waschen oder schälen und würfeln. Zwiebeln würfeln. Beides mit Öl ca. 10 Min. dünsten.
2. Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

VARIATIONEN



Pizza-Aufstrich

200 g Möhren, 30 g Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 70 g Tomatenmark, 1 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL frische oder 1 TL getrocknete Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum), Salz und Pfeffer.

Zubereitung wie bei der Möhrencreme (links).

Kürbis-Aufstrich

200 g Kürbis und 30 g Zwiebel würfeln und in 2 EL Olivenöl ca. 15-20 Minuten dünsten. Zusammen mit 50 g Kürbiskernen, 1 Knoblauchzehe, 10 g Ingwer und 1 EL Zitronensaft in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Spinat-Walnuss-Paste mit Feta

100 g Walnüsse in einer Pfanne leicht anrösten. 100 g gewaschenen (noch nassen) Spinat zugeben und ca. 5-10 Min. dünsten. Zusammen mit 100 g Feta und Pfeffer in eine hohe Schüssel geben und pürieren. Ggf. noch mit etwas Salz abschmecken.

GEMÜSE MIT MILCHPRODUKTEN

KOHLRABI-FRISCHKÄSE

ZUTATEN

- 150 g Kohlrabi
- 20 g Zwiebel
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g Frischkäse
- 1 EL zarte Haferflocken
- Salz und Pfeffer

- Um die Konsistenz anzupassen, können mehr oder weniger Haferflocken hinzugefügt werden.

Hilfsmittel

Brettchen, Messer, Gemüseribe, Schüssel, Löffel, Saftpresse und Behälter

ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi schälen und fein reiben oder hacken. Zwiebel schälen und fein hacken oder würfeln.
2. Petersilie waschen und fein hacken und Zitrone pressen.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.

VARIATIONEN

Möhren-Quark

100 g geraspelte Möhren, 150 g Quark, 30 g fein gehackte Zwiebel, 1 EL Leinöl, 1 EL Zitronensaft sowie etwas Petersilie, Pfeffer und Salz gut miteinander verrühren.

Milchprodukte und Gemüse können nach Lust und Laune miteinander kombiniert werden. Auch Pastinake, Gurke, Lauch, Rote oder Gelbe Bete und auch Äpfel eignen sich gut.

Für kleinere Kinder können die Aufstriche püriert werden.

Paprika-Schmand-Aufstrich

150 g fein gehackte Paprika, 150 g Schmand, 20 g fein gehackte Lauchzwiebel, 1 EL zarte Haferflocken, 1 EL Zitronensaft sowie etwas Schnittlauch, Pfeffer und Salz gut miteinander verrühren.

Radieschen-Joghurt-Aufstrich

60 g Joghurt, 60 g Quark, 120 g fein gehackte oder geraspelte Radieschen, 20 g fein gehackte Lauchzwiebel, 2 EL zarte Haferflocken, 1 EL Zitronensaft sowie etwas Schnittlauch, Pfeffer und Salz gut miteinander verrühren.



SÜßES MIT NÜSSEN & SAATEN

DATTEL-SCHOKO-NUSS-CREME

ZUTATEN

- 140 g Haselnüsse
- 100 g entsteinte Datteln
- 25 g ungesüßtes Kakaopulver
- 60 ml Wasser



Hilfsmittel

Herdplatte, Pfanne, Brettchen, Messer, kleine Schüssel, hohe Schüssel, leistungsstarker Mixer, Löffel und Behälter

ZUBEREITUNG

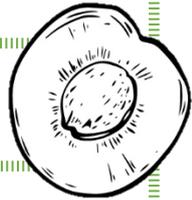
1. Haselnüsse in eine Pfanne geben und ca. 10 Min. vorsichtig rösten, dabei regelmäßig wenden.
2. Datteln vierteln und in eine Schüssel geben. Mit heißem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen. Anschließend das Wasser abgießen.
3. Haselnüsse im Mixer für 5-10 Min. zu feinem Mus zerkleinern. Datteln und Kakaopulver zugeben und fein pürieren.
4. Wasser nach und nach hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

SÜßE VARIATIONEN

Aprikosen-Mandel-Creme

180 g getrocknete Aprikosen und 80 g Mandeln klein schneiden/hacken und mit 50 ml Orangensaft, 100 ml Wasser sowie ½ TL Zimt in einer hohen Schüssel vermischen und mind. 1 Stunde einweichen lassen. Anschließend alles zusammen pürieren.

Anstelle von Aprikosen und Orangensaft können auch Pflaumen und Apfelsaft verwendet werden.



Fruchtmus mit Leinsamen

200 g gewaschene und grob zerkleinerte Früchte (z. B. frische Beeren, Kiwis, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen...), 2 EL Honig, 2 EL geschrotete Leinsamen und 2 EL Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten.

Dieser Aufstrich sollte möglichst innerhalb von 1-2 Tagen aufgegessen werden!



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Verbraucherzentrale NRW e. V.
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW
Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf
Internet: www.kita-schulverpflegung.nrw
E-Mail: kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

Stand: Dezember 2022

Text & Gestaltung: Saskia Hein

Bildquellen: Titelbild: [epixproductions/stock.adobe.com](https://www.epixproductions.com/stock.adobe.com)

Schwarz-Weiß-Illustrationen: [macrovector](https://www.macrovectors.com/), [pikisuperstar](https://www.pikisuperstar.com/), [planolla/freepik.com](https://www.planolla.com/freepik.com)

Weitere Illustrationen: eigene Darstellung