

# Leckerer Sommerobstsalat für Kita-Kinder

14. Juni 2018



Im Sommer leuchtet das Obst in bunten Farben. Es gibt jetzt viele Sorten zu entdecken! Bei diesem leckeren Rezept können die Kinder richtig mitmachen. Zutaten, Zubereitung und Herkunft, Tipps und Anregungen bieten Gesprächsstoff und wichtiges Basiswissen zu unserer Ernährung. Ganz nebenbei lernen die Kinder vor allem noch eines: Dass gemeinsames Zubereiten ein großes Vergnügen für alle sein kann!

## Sommerobstsalat für vier Sommerkinder

Zutaten:

250 g Erdbeeren

250 g Himbeeren

250 g Johannisbeeren

½ Zitrone

2 Esslöffel Honig

*Materialien: Messer, Schneidbrettchen, Gabel, Schüssel, Löffel*

### **Zubereitung:**

Früchte unter fließendem Wasser waschen. Danach gut abtropfen lassen. Erdbeeren zupfen oder mit dem Messer vom Stielansatz befreien. Johannisbeeren mit einer Gabel von den Stielen streichen. Himbeeren, falls es nötig ist, auch abzupfen. Alle Früchte in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen und den Saft mit dem Honig verrühren, über die Früchte geben. Eine Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. ! Besonders beachten: Achten Sie darauf, dass die Beeren beim Waschen möglichst nicht beschädigt werden. Wird die dünne Haut verletzt, dann tritt zu viel des vitaminhaltigen Fruchtsafts aus.

### **Besonderer TIPP:**

Wenn Sie Beeren einfrieren möchten, um diese auch im Winter nutzen zu können, dann waschen und putzen Sie die Beeren zunächst, als ob Sie sie gleich verzehren wollten. Breiten sie die Beeren auf einem Teller oder einem Tablett aus und stellen sie das Ganze dann in das Gefrierfach. Wenn die Beeren gefroren sind, füllen Sie sie in einen Gefrierbeutel um.

### **Variationen:**

Sie können diesen Salat so variieren, wie Sie das möchten. Nehmen Sie einfach Früchte aus dem jeweiligen Angebot der Saison. Aber achten Sie darauf, dass es nicht mehr als drei verschiedene Sorten sind. Sonst lassen sich die unterschiedlichen Aromen nicht mehr unterscheiden.

### **Aufbewahrung der Früchte:**

Beeren sollten Sie immer gleich am Einkaufstag verarbeiten oder essen, da sie sonst zu schnell verkommen oder an Geschmack und Vitaminen einbüßen. Geht es nicht anders, kann man die Beeren über Nacht in den Kühlschrank stellen, aber so, dass sie nicht zu eng aufeinander liegen, sondern viel Platz haben.

### **Brombeeren:**

Spätere Sorten schmecken wegen der längeren Sonneneinstrahlung in der Regel süßer als frühe Sorten. Waschen Sie sie vor der Verarbeitung unter fließendem Wasser, damit sie sich nicht mit Wasser vollsaugen können. Stechen Sie dann mit einem spitzen Messer unter die Blattrose und ziehen sie diese samt Stängel heraus.

Diesen Artikel haben wir aus dem Buch von Manon Sander mit dem Titel „Kochen und Backen mit Kindern entnommen. Das Buch ist bei Oberstebrink erschienen.

### **Kochen und Backen mit Kindern**

Alles, was Kinder gerne essen und über Ernährung wissen sollten

Manon Sander

Oberstebrink

ISBN: 9783934333482

7,95 €

- [Mail](#)
- [Ernährung](#)
- [Gesundheit](#)
- [Obst](#)