**Rezept: „Kürbis-küsst-Frischkäse“-Dip**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge und Zutaten** (4-5 Kinderportionen) | **Zubereitung** | **Küchengeräte** |
| 250 g Hokkaido-, Pattison- oder  Sweet Dumplin Kürbis | waschen, ggf. schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel fein raspeln | * Schneidebrett * Küchenmesser * Esslöffel * Abfallschale Biomüll * Küchenwaage * (elektrische) Küchenraspel * Schüssel, z.B. aus Edelstahl, Kunststoff |
| ½ P Frischkäse (100 Gramm)  ½ P Quark (125 Gramm)  5 EL Mineralwasser mit  Kohlensäure | in einer Rührschüssel miteinander verrühren  zufügen und verrühren | * Rührschüssel * Rührbesen * Esslöffel |
| 1 Prise Kräutersalz  1 Prise Pfeffer  2 EL Schnittlauch, frisch | geraspelten Kürbis mit der Quark-Frischkäse-Mischung verrühren  würzen  waschen, trocken tupfen, in kleine Röllchen schneiden  Dip mit dem Schnittlauch garnieren | * Rührlöffel * Esslöffel |

Legende: P = Päckchen, EL = Esslöffel

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Benötigte Küchengeräte:** | |  | **Zum Anrichten:** |
| * Abfallschale Biomüll * Schneidebrett * Küchenmesser * Esslöffel | * Küchenwaage * (elektrische) Küchenraspel * Rührschüssel | * Schüssel, z.B. aus Edelstahl, Kunststoff * Rührbesen * Rührlöffel | * Esslöffel * Glasschüssel |

**Rezept:** Paula Unland

**Foto:** Paula Unland