

Quark mit Obstkompott



Kinder lieben süßes Obst und Milchprodukte. Was liegt da näher, als gemeinsam einen fruchtigen Quark zum Einstieg in den Kurs zuzubereiten?



Enthält Milch/Laktose (Quark)



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Modul 1

Herbst

Zutaten | 12 Kinder

- 1,5 kg Äpfel
- Wasser (Topfboden bedeckt)
- 1 kg Quark (20% Fett i.Tr.)
- ca. 60 ml Milch
- ca. 3 EL Honig
- ½ TL Ceylon-Zimt

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- großer Topf mit Deckel
- 1 mittelgroße (Metall)-Schüssel
- 2 große Schüsseln
- Rührlöffel

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 750 g Äpfel
- Wasser (Topfboden bedeckt)
- 500 g Quark (20% Fett i.Tr.)
- ca. 30 ml Milch
- ca. 3 TL Honig
- 2 Messerspitzen Ceylon-Zimt

(Saisonale) Alternativen

Frühling: Rhabarber für das Kompott.

Herbst: Birnen oder Pflaumen für das Kompott.

Sommer: Beerenfrüchte, Pfirsiche, Aprikosen oder Kirschen, die Früchte können auch ungekocht unter den Quark gemischt werden.

Auch lecker: Vanille, Orangenschale, Kardamom oder Anis statt Zimt.

Den Quark mit Joghurt oder (Sprudel-)Wasser cremig rühren statt mit Milch.

Quark mit Obstkompott



1 Für das Kompott die Äpfel waschen, achteln, entkernen und grob würfeln. In einen breiten Topf geben, etwas Wasser zugeben (Boden gerade bedeckt) und langsam zum Kochen bringen.

2 Die Äpfel auf mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel weichköcheln, je nach Sorte bis zu 10 Minuten.

3 Den Kompott in eine mittelgroße (Metall)-Schüssel füllen und in eine größere Schüssel mit etwas kaltem Wasser stellen zum Abkühlen.

4 Den Quark in eine Schüssel geben, mit Milch cremig rühren.

5 Das abgekühlte Kompott mit Zimt würzen und ggf. mit bis zu 3 EL Honig nachsüßen.

6 Der Kompott und den Quark separat servieren oder in Gläser oder Schälchen schichten.

Zeigen Sie das Achteln und Entkernen der Äpfel immer auf einem Schneidebrett. Das gibt den Kindern mehr Sicherheit. Das Schneidgut immer auf die Schnittfläche legen.

Die Kinder können die Äpfel auch schälen und die Schalen für einen Apfeltee trocknen.

Die Kinder entscheiden, wie fein das Kompott sein soll und zerkleinern es entsprechend mit einem Kartoffelstampfer oder einem Pürierstab. Es können auch mehrere Varianten zubereitet und verglichen werden.

Beim Umrühren können sich die Kinder abwechseln.

Je nach Sorte bringen die Äpfel ausreichend Fruchtsüße mit. Das Abschmecken mit Honig übernehmen alle Kinder gemeinsam.

Die Kinder richten das Kompott und den Quark nach ihren Wünschen an.

Tipps & Tricks

Für eine knusprige Verzierung 120 g Sonnenblumenkerne, Haferflocken oder Mandelstifte bei mittlerer Hitze vorsichtig ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. 1 EL Honig zugeben und mit einem Pfannenwender stetig rühren, bis alle Kerne karamellisiert sind. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.



Quark wird durch Dicklegen von Milch hergestellt. Er schmeckt fein-säuerlich. Im Handel gibt es ihn mit verschiedenen Fettgehaltsstufen bezogen auf die Trockenmasse (Abkürzung i. Tr.). Z. B. enthält Halbfettstufen-Quark 20 % i. Tr.. Da Quark zu 80 % aus Wasser besteht, liegt der Fettgehalt bezogen auf das Gesamtprodukt nur bei ca. 4 %.