

# Rohkostplatte mit Dip



**Snackideen  
für den Alltag**



**Jetzt wird es bunt und knackig: Die Gemügestifte mit dem köstlichen Radieschendip sind schnell gemacht und ganz wunderbar zum Wegknuspern!**

**!** Allergene: Milch/Laktose (Quark)

**€** Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

## Zutaten | 12 Kinder

- 500 g Quark
- 2 EL Rapsöl
- 1 Bund Radieschen
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 2 Möhren
- 2 kleine Kohlrabi
- 1 Salatgurke

## Küchenwerkzeug

- mittlere Schüssel
- Rührlöffel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Gemüsebürste
- Sparschäler
- großer Teller

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 250 g Quark
- 1 EL Rapsöl
- 5 Radieschen
- 1 Zweig glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 1 Möhre
- 1 kleiner Kohlrabi
- ½ Salatgurke

## (Saisonale) Alternativen

**Frühling:** Mairübchenstifte

**Sommer:** Paprika- oder Staudenselleriestifte

**Herbst/Winter:** Rote oder Gelbe Betestifte und Rettich oder Apfel fein gerieben in den Quark

**Ganzjährig:** Selbstgezogene Kresse im Quark



Mehr Rezepte:  
[portal.ichkannkochen.de](http://portal.ichkannkochen.de)  
Rezepte mit Mengenrechner:  
[www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)

# Rohkostplatte mit Dip

## Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Für den Dip: Quark und Rapsöl in einer mittleren Schüssel glattrühren.**
- 2 Die Radieschen waschen, putzen, klein würfeln und zum Quark geben.**
- 3 Die Petersilie waschen, trockenschütteln und zerkleinern. Unter den Radieschenquark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.**
- 4 Für die Stifte: Das restliche Gemüse waschen und putzen. Kohlrabi und Möhren schälen. Einen großen Teller bereitstellen.**
- 5 Die Möhren und Gurken in gleich große Stücke schneiden. Diese der Länge nach halbieren, auf die Schnittfläche legen und nochmals längs in schmale Stifte schneiden.**
- 6 Kohlrabi halbieren, erst in Scheiben und anschließend in Stifte schneiden. Alle Stifte mit dem Dip servieren.**

Um alle Kinder zu beteiligen, kann jedes Kind auch seinen eigenen Quark anmischen.

Zeige den Kindern den Tunnel- und den Krallengriff. Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten leichter schneiden.

Die Kinder können die Petersilie entsprechend ihrer Erfahrung zerkleinern, z. B. mit einem (Wiege-)Messer, mit einer sauberen Küchenschere oder einfach mit den Fingern zupfen. Das Abschmecken übernehmen alle gemeinsam.

Beim Waschen und Putzen können alle Kinder mitmachen.

Gurken sind gut zum Schneidenüben geeignet. Erfahrene Kinder können die Möhren schneiden. Wichtig ist, dass die Kinder Platz auf dem Brett haben und zwischendurch die fertigen Stifte auf den Teller legen.

Lasse die Kinder entscheiden, ob der Dip auch mit einem Teil der Radieschen- und Kohlrabiblätter abgeschmeckt werden soll.

## Rezept-Tipps für die WM

**Knabbern gehört dazu – dabei müssen es nicht unbedingt Chips sein! Knackiges Rohkostgemüse, getaucht in Dips nach Wahl, macht genauso viel Spaß – liefert aber viele Vitamine und frische Energie fürs Mitfiebern und Kicken. Besonders das Dippen begeistert und macht Gemüse gleich doppelt beliebt. Von Gurke über Kohlrabi bis zu Paprika gibt es in den Sommermonaten Juni und Juli eine bunte Auswahl an knackiger Rohkost. So darf nach Lust und Laune geknabbert werden!**

