

Honig-Senf-Dip



Mit wenigen Zutaten schnell zusammengerührt: Dieser leckere Dip ist vielseitig verwendbar - zum Beispiel zu (Knäcke-)Brot, Gemüse oder gekochten Eiern.

ganzjährig



Enthält Milch/ Laktose (Schmand), Senf



Kosten pro Kind: bis 0,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 400 g Schmand
- 2 TL milder Senf
- 2 TL dunkler Honig (z. B. Tanne oder Kastanie)
- Salz
- 1 TL Senfkörner

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 200 g Schmand
- 1 TL milder Senf
- 1 TL dunkler Honig (z. B. Tanne oder Kastanie)
- Salz
- ½ TL Senfkörner

Küchenwerkzeug

- mittlere Schüssel
- Schneebesen
- Mörser

(Saisonale) Alternativen

Statt Schmand kann auch Quark oder eine pflanzliche Alternative verwendet werden. Der Honig lässt sich durch Zuckerrübensirup ersetzen. Zum Darüberstreuen schmecken anstelle von Senfsaat auch Schwarzkümmel oder Kresse.

Honig-Senf-Dip



1 Den Schmand in die Schüssel füllen.

2 Den Senf und den Honig hinzugeben und mit dem Schneebesen glatrühren.

3 Vorsichtig mit Salz abschmecken.

4 Die Senfkörner im Mörser zerkleinern und über den Dip streuen.

Um den Schmand gänzlich aus dem Becher zu bekommen, hilft auch ein Teigschaber mit Stiel.

Mit einer geringeren Menge Honig anfangen und erstmal abschmecken. Vielleicht ist es den Kindern auch schon süß genug. Das Abschmecken übernehmen die Kinder gemeinsam.

Auch hier sind die Kinder Expert:innen für ihren Geschmack und entscheiden, ob und wie viel Salz nötig ist.

Beim Mörsern die Körner kreisend und mit Druck zermahlen. Die Kinder können sich dabei abwechseln und gemeinsam entscheiden, wie fein die Senfsaat werden soll.

Tipps & Tricks

Die zermörserte Senfsaat kann auch in einer kleinen Schüssel separat zum Dip serviert werden. Kein Mörser zur Hand? Eine leere Pfeffermühle tut es auch – oder die Samen in ein Tütchen geben und auf einem Brett mit einem Glas, Tassenboden oder Stein zerdrücken.



Senfkörner sind die Samen der Senfpflanze. Es gibt unterschiedliche Sorten: Die gelben sind milder und die braunen etwas schärfer. Neben der Verarbeitung zu dem bekannten Senf werden sie als Körner ebenfalls zum Würzen verwendet, beispielsweise bei Gewürzgurken.