



© Pixabay\_M\_W

### In Selbstbedienung – Extras on top

Der Kleks Joghurdipp - selbst in die Suppe gerührt, die gehackten Kräuter - eigenhändig über den Salat gestreut, - häufig sind es diese Zugaben, die nicht nur aus Sicht kleiner Tischgäste den Reiz eines Gerichts ausmachen. Selber Hand anlegen macht einfach Spaß. Die kleinen Extras kann man zudem vorher mit den Sinnen prüfen und besser kennenlernen als wenn sie schon Teil einer Speise sind.

Im Endeffekt muss neben Aussehen und Geruch auch das Feeling im Mund überzeugen. Knusprige Komponenten kommen gut an. Eine schöne Kombination aus nussigem Aroma und Knackigkeit sind angeröstete Saaten wie Buchweizen, Sesamsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne. Zur Resteverwertung und zum Selbermachen mit Kindern eignen sich die Samen von Speisekürbissen wie Hokkaido oder Butternut besonders gut. Die dünne Schale der Kerne muss nicht entfernt werden. Die Samen einfach mit Wasser gut abwaschen, trockenreiben und ausgebreitet an einem warmen Ort über Nacht trocknen lassen. Mit etwas Öl und Gewürzen gemischt werden die Kerne dann für kurze Zeit im Backofen geröstet.

Auch übrig gebliebenes Brot oder Brötchen – in kleine Würfel geschnitten und in der Pfanne oder im Ofen angeröstet – machen als Croutons eine prima „Knusperfigur“.