

Saisonale Rezepte – geschwind und einfach

Für die Kindertagespflege

Die Rezeptkarte im Juni steht für die warme Jahreszeit unter dem Motto „**leichte Küche**“. Die Suppe lässt sich mit verschiedenen saisonalen Gemüsesorten abwandeln, zum Beispiel mit Brokkoli oder Blumenkohl. Ein fruchtiges Quark-Schichtdessert ist ein erfrischender und sättigender Nachtisch oder Snack.



Für weitere Rezepte



Ausgabe: Juni 2026

Für den Inhalt verantwortlich:
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vernetzungsstelle Ernährung in der
Kindertagesbetreuung Hessen
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main



Kohlrabi-Kichererbsen-Suppe



Zutaten für 5 Kinder + 1 Erwachsenen

- 1 Kohlrabi
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- 215 g gekochte Kichererbsen (1 Glas)
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Schlagsahne
- 4 EL Saure Sahne
- Thymian, Jodsalz, Zitronensaft zum Abschmecken
- dazu Vollkornbrot oder Vollkorntoast

1. Die zarten inneren grünen Blätter des Kohlrabis waschen und zur Seite legen. Kohlrabi schälen und grob würfeln.
2. Das Öl in einem hohen Topf erhitzen, Kohlrabiwürfel darin andünsten.
3. Kichererbsen durch ein Sieb abschütten und gut abspülen. Ebenfalls in den Topf geben. Die Gemüsebrühe hinzuschütten und die Suppe bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe abziehen und mit in die Suppe geben. Für 1 Minute mitgaren und die Suppe anschließend fein pürieren.
5. Schlagsahne und Saure Sahne hinzugeben und kurz unterpürieren. Mit Salz, Zitronensaft und Thymian abschmecken. Die Kohlrabiblätter fein hacken und die Suppe damit garnieren. Mit Vollkornbrot oder -toast servieren.

Rezept in Anlehnung an Lottas Lieblingsessen, Edith Gätjen, TRIAS Verlag, 2014



Quarkcreme mit Früchten (Trifle)



Zutaten für 5 Kinder + 1 Erwachsenen

(als Snack Menge verdoppeln)

- 250 g frische Erdbeeren oder anderes saisonales Obst nach Wahl
- 125 g Magerquark
- 50 g Joghurt
- nach Geschmack: eine Prise Vanille, Zitronenschale oder Ceylon-Zimt
- ca. 6 Vollkornkekse oder -zwieback (je nach Größe)
- optional gemahlene Nüsse oder etwas frische Minze zum Garnieren

1. Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden.
2. Quark mit Joghurt und nach Geschmack mit Vanille, Zitronenschale und/oder Zimt verrühren.
3. Kekse oder Zwieback zerkrümeln und den Boden einer kleinen Auflaufform oder 6 Gläschen mit der Hälfte der Brösel bedecken. Darüber die Quark-Masse und anschließend die Erdbeeren geben.
4. Wiederholen und je eine weitere Schicht auffüllen. Kühl stellen und für mindestens 3 Stunden durchziehen lassen.

Rezept in Anlehnung an Bärenstarke Kinderkost, Verbraucherzentrale NRW, 2015