



Verbraucherzentrale
Hessen



**Hessisches
KindertagespflegeBüro**
LANDESSERVICESTELLE

Saisonale Rezepte – geschwind und einfach

Für die Kindertagespflege

Die Rezeptkarte im März steht unter dem Motto „**Gut vorbereitet**“. Linsbolognese können Sie am Abend vorher vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren und zu einem beliebigen Zeitpunkt aufwärmen. Fruchtbuttermilch ist morgens schnell gemacht und kann bis zum Mittagessen oder Snack im Kühlschrank aufbewahrt werden. Je nach Jahreszeit und (regionaler) Verfügbarkeit können die Obstsorten im ganzen Jahr angepasst werden.



Für weitere Rezepte



Ausgabe: März 2026

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



Schnelle Linsenbolognese



Zutaten für 5 Kinder

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Karotten (mittelgroß)
- 2 Stangen Sellerie oder 120 g Knollensellerie
- 1 EL Raps- oder Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g rote Linsen
- 250 ml Gemüsebrühe, salzfrei
- 400 g stückige Tomaten aus der Dose
- 2 TL getrocknete Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian, Majoran...)
- 1 Prise Salz

1. Zwiebel, Möhren und Sellerie putzen, schälen und hacken. Brühe anrühren.
2. Öl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebel, Möhren und Sellerie für 2-3 Minuten anschwitzen.
3. Tomatenmark hinzugeben und 1 Minute mitrösten.
4. Gewaschene Linsen, Brühe, Dosentomaten und getrocknete Kräuter dazugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Je nach Alter der Kinder kann die Soße am Ende kurz püriert bzw. grob gemixt werden. Mit wenig Salz abschmecken.
6. Die Linsenbolognese können Sie zu (Vollkorn-)Nudeln, Dinkelreis / Zartweizen oder Kartoffeln servieren.



Fruchtbuttermilch



Zutaten für 5 Kinder

- 500 ml ungesüßte Buttermilch
- etwa 250 g frisches oder gefrorenes Obst nach Wahl (z. B. Beeren, Birne, Banane, Orange, Mango, Kirschen...)

Hinweis: Achten Sie bei tiefgekühltem Obst darauf, dass kein Zucker, Süßungsmittel oder Fruchtsaft zugesetzt ist. Wenn Sie Tiefkühlbeeren verwenden, müssen diese einmal vollständig erhitzt werden. Vor der Weiterverarbeitung abkühlen lassen.

1. Buttermilch mit Früchten pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Obst verwenden.
2. Sofort servieren oder in einem verschlossenen Gefäß bis zum Servieren kühlstellen.

Wenn die Fruchtbuttermilch als Nachmittagsnack eingesetzt werden soll, fügen Sie Haferflocken hinzu. Durch das Ergänzen einer Getreidekomponente erhalten Sie einen vollwertigen Snack.