



Saisonale Rezepte – geschwind und einfach

Für die Kindertagespflege

Die Rezeptkarte im Dezember steht unter dem Motto „Wärme von Innen“. Nach einem Ausflug in die Kälte können sich die Kinder von innen aufwärmen: mit einer Linsensuppe und einem fruchtigen Kinderpunsch. Kinder helfen mit – sie schälen Gemüse, schneiden Kartoffeln und Äpfel und pressen Orangen aus. Werden Sie selber kreativ und tauschen gerne nach Vorlieben die Gemüsesorten in der Suppe aus.



Für weitere Rezepte

Ausgabe: Dezember 2025

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





Wärmende Linsensuppe



Zutaten für 5 Kinder

- 2 mittelgroße Möhren
- 1-2 Petersilienwurzeln
- 1-2 große Kartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe, salzarm
- 1 TL Rapsöl
- optional: etwas frischer Ingwer
- 1 Prise Kurkuma
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g rote oder gelbe Linsen
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Vollkornbrot oder Vollkorntoast zum Servieren

1. Möhren, Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Brühe anrühren.
2. Öl in einen Topf geben und erhitzen. Kurkuma und ggf. Ingwer kurz anrösten. Möhren-, Petersilienwurzel- und Kartoffelwürfel für 2-3 Minuten anschwitzen.
3. Tomatenmark hinzugeben und ca. 1 Minute mitrösten.
4. Gewaschene Linsen und Brühe dazugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten (rote Linsen) bis 30 Minuten (gelbe Linsen) köcheln lassen.
5. Suppe pürieren und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
6. Mit Vollkornbrot servieren. Aus dem Brot können auch Sticks geschnitten werden. Diese können die Kinder gut greifen.



Kinderpunsch



Zutaten für 5 Kinder

- ungesüßter und nicht aromatisierter Früchtetee (lose oder als Beutel) für 1 l Wasser
- 1 große oder 2 kleine Orange(n)
- 1 Apfel
- ½ Liter roter Traubensaft oder Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 1 Vanillestange oder etwas gemahlene Vanille

1. Früchtetee nach Packungsanweisung aufbrühen und ziehen lassen.
2. Orangen halbieren und den Saft auspressen.
3. Den Apfel in kleine Stücke schneiden.
4. Tee, Orangensaft, Apfelstücke, Fruchtsaft und Gewürze in einen Topf geben und erwärmen. Etwas köcheln lassen.
5. Punsch abkühlen lassen und servieren.

Projektidee

In einer Aktion im Herbst, wenn die Äpfel oder die Trauben reif sind, können Sie mit den Kindern Saft selbst herstellen. Inspirationen für ein Projekt mit den Kindern finden Sie in dem Artikel mit [Aktionsideen für Drinnen](#).

