

Saisonale Rezepte – geschwind und einfach

Für die
Kindertagespflege

Infos /Tipps

Die erste Rezeptkarte im März steht unter dem Motto „einzelne Komponenten“. Kleinkinder fühlen sich oft wohler, wenn die zubereiteten Lebensmittel klar erkennbar und nicht vermischt sind. Besonders im Alter zwischen 18 und 24 Monaten neigen Kinder dazu, Lebensmittel phasenweise abzulehnen. Wenn die Zutaten separat serviert werden, können sie selbst entscheiden, was sie essen möchten - das sorgt für entspannte Mahlzeiten. Um den Aufwand gering zu halten, wird der Backofen eingesetzt.

Um die Gerichte je nach Geschmack abzuwandeln, schlagen wir frische Lebensmittel der Saison vor. Damit ist der Vielfalt keine Grenze gesetzt.

Für die Zutaten empfehlen wir die Verwendung von Bio-Lebensmitteln.

Guten Appetit!

Rosenkohl

Rosenkohl aus dem Ofen wird wunderbar knusprig und mild im Geschmack. Der Mini-Kohl hat nach dem Rösten einen leicht süßlichen Geschmack. An den unbekannteren Geschmack gewöhnen sich die Kinder. Dafür lohnt es sich, Mut zu haben und ihn häufiger anzubieten.



Die Süßkartoffel überzeugt mit ihrem mildsüßlichen Geschmack und ihrer weichen, cremigen Konsistenz. Sie lässt sich vielseitig zubereiten - als Ofenpomme, Püree, Suppe oder in kleinen Würfeln gedünstet. Ihr natürlich süßer Geschmack macht sie bei Kleinkindern besonders beliebt.

Süßkartoffel

(Saisonale) Alternativen

Für Rosenkohl: Rote Beete, Zucchini, Brokkoli

Für Süßkartoffeln: Kartoffel

Für Äpfel/Birnen: eingekochte Früchte aus dem letzten Sommer, z.B. Pfirsich.



verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main
Grafik erstellt mit canva

Für weitere Rezepte...



Hessisches
KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE

Zutaten für 4 Personen

- Für die Süßkartoffeln:
 - 450 Süßkartoffeln
 - 2 EL Maisgrieß
 - 2-3 EL Olivenöl
 - 1 TL Paprikapulver
 - Salz
- Für den Rosenkohl
 - 250 g Rosenkohl
 - 1-2 EL Olivenöl
 - 1/2 TL Paprikapulver, 1/2 TL Muskat
 - 1 EL Honig
 - Salz
- 200g Kräuterquark



Pommes-Abenteuer mit "Minikohl" und Kräuterquark

1. Heize den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Wasche Rosenkohl, entferne äußere Blätter und schneide die Röschen in Viertel.
3. Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in fingerdicke (etwa 1 cm) Spalten.
4. Mische in einer großen Schüssel den Maisgrieß, das Olivenöl, Paprikapulver und Salz. Füge die Süßkartoffelspalten hinzu und vermenge sie gründlich. Verteile die Süßkartoffeln auf ein Backblech.
5. Vermische den Rosenkohl in der gleichen Schüssel mit Olivenöl, Paprika, Muskat, Honig und Salz. Verteile den Rosenkohl auf ein weiteres Backblech.
6. Stelle die Bleche in den Ofen und backe alles 25 Minuten. Wende nach der Hälfte der Backzeit die Zutaten auf den Blechen.
7. Serviere alles mit Kräuterquark (gekauft oder selbst gemacht).

Wenn mehrere Bleche gleichzeitig im Ofen verwendet werden, benutze die Umluft-Funktion. So erhält jedes Blech gleichmäßige Hitze und das Gemüse wird perfekt gar.

Die Kinder können hierbei helfen. Dabei lernen sie das Gemüse kennen.

So geht es schneller: Verwende eine Schüssel mit Deckel oder einen Ziplock-Beutel, um alles zu schütteln.

Der Maisgrieß sorgt für mehr Knusprigkeit.

Hinweis: Roher Honig wird für Kleinkinder nicht empfohlen. Bei erhitztem Honig bestehen keine Bedenken.

Selbstgemachter Kräuterquark: Eine Handvoll klein gehackte frische Kräuter, ein Spritzer Zitrone und Salz im Quark unterrühren - fertig!

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main
Grafik erstellt mit canva

Für weitere Rezepte...



Hessisches
KinderTagespflegeBüro
LANDESSERVICESTELLE

Zutaten für 4 Personen

- 2 kleine Äpfel
- 2 kleine Birnen
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1/5 TL Zimt (optional)
- 200 g Naturjoghurt



Apfel-Birnen-Zauber aus dem Ofen

1. Heize den Backofen auf 160°C Umluft vor.
2. Wasche, trockne und schneide das Obst in fingerdicke Spalten.
2. Beträufle das Obst mit dem Saft einer halben Zitrone, gib etwas Zimt dazu und verteile alles gleichmäßig auf einem Backblech.
3. Backe für ca. 20 Minuten. Wende nach der Hälfte der Backzeit die Zutaten auf den Blechen.
4. Dazu passt Naturjoghurt oder Naturquark sehr gut.

Wenn kein Blech zur Verfügung steht, backe das Obst in einer mit Butter gefetteten Auflaufform.

Spannende Sensorikübung: Lasse die Kinder das Obst zuerst roh - am Stück oder geraspelt - probieren und dann gebacken.

Achtung: Bei Kleinkindern sollte besonders darauf geachtet werden, ob sie bereits in der Lage sind, rohe Äpfel sicher zu verzehren!

verbraucherzentrale

für den Inhalt verantwortlich :
Verbraucherzentrale Hessen e.V.
Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt am Main
Grafik erstellt mit canva

Für weitere Rezepte...

