



Verbraucherzentrale
Hessen



**Hessisches
KinderTagespflegeBüro**
LANDESSERVICESTELLE

Saisonale Rezepte – geschwind und einfach

Für die Kindertagespflege

Die Rezeptkarte im September steht unter dem Motto „**Erntezeit genießen**“. Die Füllung der Quiche kann mit verschiedenen Gemüsesorten, je nach Verfügbarkeit, abgewandelt werden. Abgekühlt eignet sie sich auch zum Mitnehmen. Der Fruchtaufstrich schmeckt nicht nur lecker auf Brot, sondern lässt sich vielseitig einsetzen: er peppt Naturjoghurt oder Quark auf, ist eine leckere Füllung für Pfannkuchen und macht Salatdressings fruchtig.



Für weitere Rezepte

Ausgabe: September 2026

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



Kernige Zucchini-Feta-Quiche



Zutaten für 5 Kinder + 1 Erwachsenen

- 75 g Weizenmehl (Typ 405 oder 550)
- 75 g Weizenvollkornmehl
- 5 EL Speisestärke
- 65 g Margarine (Raps)
- 300 g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Rapsöl
- 25 g Sesamsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 200 ml ungesüßter Pflanzendrink
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter der Provence
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g Feta

1. Beide Mehlsorten, 2 EL Speisestärke, Margarine, 4 EL Wasser und eine Prise Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig ausrollen und in eine gefettete Springform legen. Dabei einen ca. 2 cm hohen Rand ziehen. Teig bei 170 Grad Ober-Unter-Hitze für 15 Minuten vorbacken.
2. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Rapsöl andünsten. Die Zucchini kleinschneiden und dazu geben. Für etwa 10 Minuten dünsten.
3. Sesam und Sonnenblumenkerne nach Bedarf anrösten, in einem Mixer zerkleinern und zu der Zucchini-Mischung geben.
4. Pflanzendrink mit der restlichen Speisestärke vermengen und mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Feta hineinbröseln und alles zu dem Gemüse geben. Gemüsemasse auf dem Teig verteilen und weitere 30 Minuten backen.

Rezept in Anlehnung an Verbraucherzentrale.de

Fruchtaufstrich



Zutaten

- 500 g Obst der Saison (z. B. Zwetschgen, Brombeeren)
- 1 kleiner Apfel (mit Schale)
- 1 EL Zitronensaft
- Gewürze nach Geschmack, z. B. Ceylon-Zimt, Vanille, Kardamom
- optional für etwas mehr Süße: getrocknete Datteln oder Aprikosen

Hinweis: Wer eine festere Konsistenz wünscht, nimmt für die angegebene Menge Obst 8 g Pektin. Dieses wird unter Rühren in die pürierte, köchelnde Masse eingerührt und für weitere 5 Minuten gekocht.

1. Obst der Wahl waschen, ggf. entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Apfel gründlich waschen und fein reiben oder schneiden. Optional Trockenobst ebenfalls kleinschneiden.
2. Apfel, Obst (und Trockenobst), Zitronensaft und ggf. weitere Gewürze in einem Topf aufkochen und zugedeckt für 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Fruchtmasse pürieren.
3. Gläser auskochen und den Aufstrich noch heiß hineinfüllen. Sofort verschließen. Abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank lagern.

Tipp: Aufstrich immer mit einem sauberen Löffel entnehmen und so kurz wie möglich geöffnet und ungekühlt lassen. So hält sich der Aufstrich bis zu zwei Wochen.