

# Saisonale Rezepte – geschwind und einfach

Für die  
Kindertagespflege

## Infos /Tipps

Die Sonderedition der Rezeptkarten im Mai steht unter dem Motto „Essen unterwegs“- denn das schöne Wetter lädt zum Draußensein und Picknicken ein. Herzhafte Pizza-Muffins, ein fruchtig-frischer Erdbeeraufstrich und knackige Rohkost sorgen dafür, dass der Genuss auch unterwegs nicht zu kurz kommt.

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!

## Kohlrabi

Kohlrabi ist ein mildes, knackiges Gemüse, das viele Kinder mögen - besonders wenn er roh in Sticks geschnitten wird. Er eignet sich ideal als gesunder Snack für zwischendurch oder als Beilage zu Hauptgerichten.



Erdbeeren sind bei Kindern (und Erwachsenen) besonders beliebt - sie schmecken süß, sehen toll aus und sind voller Vitamine. Sie passen perfekt in Joghurt, Müsli oder einfach pur als Snack. Auch in Obstsalaten oder auf einem Vollkornbrot mit Frischkäse sind sie ein frischer Genuss.

## Erdbeeren

## (Saisonale) Alternativen

**Für Kohlrabi:** Radieschen, Fenchel, Sellerie, Möhren

**Für Erdbeeren:** Apfel, Rhabarber, 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...



## Zutaten für 12 Muffins

- 100g Kirschtomaten
- 100g rote Paprika
- 140g Mais (kleine Dose)
- 4 Eier
- 200g Schmand
- 75g Rapsöl
- 300g Mehl
- 150g Mozzarella-Käse
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz



## Pizza-Minis to go - der Picknick-Star

1. Heize den Backofen auf 180°C Umluft vor. Fette die Mulden einer 12-er Muffinform gründlichen ein.

2. Wasche Tomaten und Paprika. Viertel die Tomaten und schneide die Paprika sowie Mozzarella in kleine Würfel. Brause den Mais in einem Sieb ab und lasse es abtropfen.

3. Rühre in einer Rührschüssel Eier, Schmand und Rapsöl cremig. Füge Mehl, Backpulver, Salz und Pizzagewürz hinzu und vermenge sie gründlich. Dann kommen Tomaten, Mais und Käse dazu.

4. Verteile die Masse auf die Mulden der Muffinform gleichmäßig und backe die Muffins für 25-30 Minuten. Lasse die fertigen Muffins auf einem Kuchengitter ca. 10 Minuten abkühlen, dann löse sie aus der Form zum vollständigen Abkühlen.

Rühren, schütten, vermengen - hier können die Kinder helfen.

Eine weitere Möglichkeit, die Kinder einzubeziehen, ist beispielsweise ein Sensorik-Spiel mit Pizzagewürzen. Welche Gewürze riechen nach Pizza?

Was packen wir in unseren Picknick-Korb? Lasse die Kinder mitgestalten.

Ideen: saisonale Gemüse- und Obst-Rohkost (siehe Seite 1), einen leckeren Dip, Wasser mit Minze und vieles mehr.

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...



verbraucherzentrale



Hessisches  
KinderTagespflegeBüro  
LANDESSERVICESTELLE

## Zutaten für 4 Personen



- 6 Erdbeeren
- 100g Frischkäse
- 1 TL Honig
- 3 Blätter Minze
- Vollkornbrot
- ggf. Gurke + Radieschen zum Aufspießen

## Brot trifft Beere – der fruchtige Genuss für unterwegs

1. Wasche die Minze und schneide sie in ganz feine Streifen.

2. Wasche die Erdbeeren und püriere sie.

3. Verrühre alle Zutaten, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

4. Schneide das Brot in Scheiben, dann in kleine Quadrate und bestreiche sie mit dem Aufstrich.

Idee: Wie wäre es mit bunten Mini-Spießen fürs Picknick? Schneide dafür die Gurke in dicke Scheiben und/oder halbiere die Radieschen. Nun kommen alle Leckereien auf einen Zahnstocher: abwechselnd Brot und Rohkost.

Kindern macht das Schneiden des Brotes in kleine Quadrate sicher viel Spaß – ganz nebenbei wird auch ihre Feinmotorik geschult.

Wichtig: Verwende Zahnstocher bei Kindern unter drei Jahren nur unter Aufsicht. Nutze die Gelegenheit, gemeinsam mit den Kindern über die spitzen Enden zu sprechen: Lasse sie vorsichtig ertasten und mache auf einen achtsamen Umgang damit aufmerksam. Nach dem Essen sollten alle Zahnstocher sicher entsorgt werden.

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...

