

8

Herbst Rezepte für Kinder

*Wärmende Lieblingsgerichte
für die ganze Familie* ♡



Gemige Kürbis- Apfel-Suppe

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Kalorien: ca. 180 kcal



 Generate AI

600 g Hokkaido-Kürbis / 2 säuerliche Äpfel / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 700 ml Gemüsebrühe / 100 ml Sahne oder Hafercreme / 1 TL mildes Currypulver / Salz / Zitronensaft

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und beides bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten glasig (nicht braun!) andünsten.

2. Kürbis und Äpfel würfeln (ca. 2 cm große Stücke, so kochen sie gleichmäßig) und zum Zwiebel-Knoblauch-Gemisch geben. 2 Minuten mitrösten, dabei gelegentlich umrühren.

3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, sodass alles knapp bedeckt ist. Aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und zugedeckt 20 Minuten köcheln, bis sich Kürbis und Apfel mit einer Gabel leicht zerdrücken lassen.

4. Topf vom Herd nehmen. Mit einem Pürierstab direkt im Topf fein pürieren, bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

5. Sahne einrühren, kurz nochmal erwärmen (nicht mehr kochen). Mit Currypulver, Salz und einem kleinen Spritzer Zitronensaft abschmecken – lieber vorsichtig würzen und nachschmecken.

6. Zum Servieren in Schüsseln füllen, mit gerösteten Kürbiskernen und einem Klecks Sahne garnieren.

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

Portionen: 4
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Kalorien: ca. 320 kcal



[Generate AI](#)

8 mittelgroße Kartoffeln / 2 EL Olivenöl / Salz / 250 g Magerquark / 100 g Schmand / Schnittlauch / Petersilie / Salz / Pfeffer

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen (Schale bleibt dran) und mit einer Bürste sauber schrubben.
2. Jede Kartoffel längs halbieren oder mehrfach einschneiden (nicht ganz durchschneiden), damit sie gleichmäßig gart und die Gewürze eindringen können.
3. Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Öl bepinseln und mit Salz bestreuen.
4. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen, bis sie außen goldbraun sind und sich mit einer Gabel leicht durchstechen lassen (das zeigt, dass sie innen weich sind).
5. Währenddessen Schnittlauch und Petersilie fein hacken.
6. Quark, Schmand und die gehackten Kräuter in einer Schüssel glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Fertige Kartoffeln mit dem Kräuterquark servieren.

Apfel-Zimt-Porridge

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Kalorien: ca. 250 kcal



[Generate AI](#)

200 g Haferflocken / 500 ml Milch oder Pflanzendrink / 2 Äpfel / 1 TL Zimt / 2 EL Honig oder Ahornsirup / 1 Prise Salz

1. Haferflocken mit der Milch und einer Prise Salz in einem Topf verrühren und bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen.

2. Sobald es kocht, Hitze reduzieren und 5 Minuten leicht köcheln lassen, dabei öfter umrühren, damit nichts anbrennt – das Porridge ist fertig, wenn es cremig-dickflüssig ist.

3. Währenddessen die Äpfel in kleine Würfel schneiden.

4. In einer kleinen Pfanne die Apfelwürfel mit dem Zimt bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Minuten weich dünsten.

5. Die Apfel-Zimt-Mischung unter das fertige Porridge heben oder oben darauf verteilen.

6. Mit Honig oder Ahornsirup süßen und warm servieren.



Herzhaftes Kürbis-Käse-Muffins

Portionen: 12 Muffins
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Kalorien: ca. 140 kcal

[Generate AI](#)

200 g geriebener Kürbis / 250 g Mehl / 1 Päckchen Backpulver / 2 Eier / 100 ml Milch / 80 ml Öl / 100 g geriebener Käse / Salz / Muskat

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
2. Mehl, Backpulver, Salz und eine Prise Muskat in einer großen Schüssel vermischen.
3. In einer zweiten Schüssel Eier, Milch und Öl gut verquirlen.
4. Die feuchte Mischung zur Mehlmischung geben und nur so lange verrühren, bis alles gerade verbunden ist (nicht zu lange rühren, sonst werden die Muffins zäh).
5. Geriebenen Kürbis und Käse vorsichtig unterheben.
6. Teig gleichmäßig auf die 12 Muffinförmchen verteilen (ca. zu zwei Dritteln befüllen, damit sie beim Backen aufgehen können).
7. Im Ofen ca. 25 Minuten backen. Fertig sind sie, wenn ein Zahnstocher, den man in die Mitte steckt, sauber wieder herauskommt.
8. Vor dem Servieren kurz in der Form abkühlen lassen.



Bunter Herbst- Eintopf mit Linsen

Portionen: 4
Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Kalorien: ca. 220 kcal

 Generate AI

150 g rote Linsen / 2 Karotten / 1 kleine Kürbisspalte / 1 Kartoffel / 1 Zwiebel / 800 ml Gemüsebrühe / 1 TL Paprikapulver / Salz

1. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt.
2. Zwiebel klein würfeln, Karotten, Kürbis und Kartoffel schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel (ca. 1 cm) schneiden, damit alles gleichzeitig gar wird.
3. Zwiebel in einem großen Topf mit etwas Öl ca. 2 Minuten andünsten, bis sie glasig ist.
4. Restliches Gemüse und die gewaschenen Linsen dazugeben, kurz mitrösten.
5. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln, bis Linsen und Gemüse weich sind (die Linsen zerfallen dabei leicht – das ist normal und macht den Eintopf sämig).
6. Mit Paprikapulver und Salz abschmecken.
7. Mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Fluffige Apfel-Pfannkuchen

Portionen: 4
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Kalorien: ca. 280 kcal



[Generate AI](#)

250 g Mehl / 2 Eier / 300 ml Milch / 1 Prise Salz / 1 TL Zimt / 2 Äpfel / Butter zum Ausbacken

1. Mehl, Eier, Milch, Salz und Zimt in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem glatten, klümpchenfreien Teig verrühren.
2. Äpfel in dünne Scheiben schneiden (ca. 3–4 mm dick) und unter den Teig heben.
3. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und ein Stück Butter darin schmelzen lassen.
4. Mit einer Schöpfkelle Teig portionsweise in die Pfanne geben, sodass ein Pfannkuchen von ca. 12 cm Durchmesser entsteht.
5. Ca. 2–3 Minuten backen, bis sich an der Oberfläche kleine Bläschen bilden und der Rand fest wird – das ist das Zeichen zum Wenden.
6. Vorsichtig wenden und die zweite Seite weitere 2 Minuten goldbraun backen.
7. Fertige Pfannkuchen warmstellen, restlichen Teig genauso ausbacken.
8. Warm servieren, nach Belieben mit etwas Zimtzucker bestreuen.



Knusprige Kürbis- Pommes aus dem Ofen

Portionen: 4
Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Kalorien: ca. 150 kcal

 Generate AI

1 Hokkaido-Kürbis / 2 EL Olivenöl / 1 TL Paprikapulver / Salz / optional etwas Parmesan

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen (beim Hokkaido bleibt die Schale dran, sie wird beim Backen weich).

3. Kürbis in gleichmäßige, pommes-große Stifte schneiden (ca. 1 cm dick), damit alle gleich schnell garen.

4. In einer großen Schüssel mit Öl, Paprikapulver und Salz vermengen, bis alle Stifte gleichmäßig bedeckt sind.

5. Auf dem Blech in einer Schicht verteilen (nicht überlappen lassen, sonst werden sie nicht knusprig).

6. Im Ofen ca. 25 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Fertig, wenn die Ränder goldbraun und leicht knusprig sind.

7. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen und warm servieren.

Kürbis- Nudelauflauf mit Käse

Portionen: 4
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Kalorien: ca. 420 kcal



[Generate AI](#)

300 g Nudeln / 400 g Kürbiswürfel / 200 ml Sahne / 150 g geriebener Käse / 1 Zwiebel / Salz / Muskat

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und beiseitestellen.
2. Zwiebel fein würfeln, Kürbis in kleine Würfel (ca. 1,5 cm) schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten, Kürbis dazugeben und weitere 3–4 Minuten mit dünsten, bis er leicht weich ist.
4. Mit Sahne ablöschen, kurz aufkochen und mit Salz und Muskat würzen.
5. Nudeln und die Kürbis-Sahne-Sauce in einer großen Schüssel vermengen.
6. Alles in eine gefettete Auflaufform geben, glattstreichen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
7. Im Ofen ca. 15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.
8. Kurz abkühlen lassen (der Käse ist direkt aus dem Ofen sehr heiß), dann servieren.



Die 8 Rezepte im Überblick

1. Cremige Kürbis-Apfel-Suppe
2. Ofenkartoffeln mit Kräuterquark
3. Apfel-Zimt-Porridge
4. Herzhafte Kürbis-Käse-Muffins
5. Bunter Herbst-Eintopf mit Linsen
6. Fluffige Apfel-Pfannkuchen
7. Knusprige Kürbis-Pommes
8. Kürbis-Nudelauflauf mit Käse

Danke, dass du mit uns kochst ♡

Schön, dass du bei MamaMomente bist

—  —

MamaMomente ist dein Ort für Ideen, die den Familienalltag schöner, leichter und ein bisschen besonderer machen.

Das findest du bei MamaMomente



Familienrezepte

Einfache Ideen, die Groß und Klein schmecken



Beschäftigung & Spielideen

Kreative Ideen für gemeinsame Familienzeit



Kindergeburtstage

Spiele, Mottos, Rezepte & Inspiration



Geschenkideen für Kinder & Familien

Ideen für kleine und große Lieblingsmomente



Kostenlose Downloads

Praktische Vorlagen & Extras zum Ausdrucken

Noch mehr Ideen für eure kleinen und großen Familienmomente 

[**mamamomente.at**](https://mamamomente.at)

[**Pinterest**](#)

mamamomente.at 

KI-generiert