

Festtags-Rezepte im Jahreskreis

Zwölf Feste, zwölf Rezepte – saisonal kochen im Rhythmus des Jahres, von Michaeli über Weihnachten bis Johanni.

Was diese Datei für dich tut

- Ein Rezept zu jedem großen Fest – passend zur Jahreszeit und zum Anlass.
- Klare Zutatenlisten und einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen.
- Auch für Kinderhände geeignet: Backen, Rühren, Dekorieren.
- Mit Tipps zum gemeinsamen Vorbereiten – vom Einkauf bis zum Tisch.

Saisonal kochen heißt: essen, was gerade wächst.

Warum saisonal?

Jedes Fest hat seine eigene Jahreszeit – und jede Jahreszeit ihre Gaben. Im Herbst reifen Äpfel und Kürbisse, im Advent duftet es nach Zimt, im Frühling kehren Kräuter und Eier zurück. Wenn du nach dem Jahreskreis kochst, schmeckt das Essen nicht nur besser – es erzählt auch vom Lauf des Jahres.

Inhalt

Zwölf Feste und ihre Rezepte.

1. Herbst · Michaeli – Apfel-Dinkel-Kuchen
2. Erntedank – Kürbis-Kokos-Suppe
3. Martini – Martinshörnchen
4. Advent – Vanillekipferl
5. Advent – Zimtsterne
6. Weihnachten – Früchtebrot
7. Weihnachten – Kinderpunsch und Glühapfel
8. Fasching – Berliner Pfannkuchen
9. Ostern – Osterbrot (Hefezopf)
10. Ostern – Kräuterquark und bunte Eier
11. Pfingsten · Johanni – Johannisbeer-Kuchen
12. Sommersonnenwende – Kräuterbutter und Stockbrot

Vor dem Kochen

Fünf Schritte, die jedes Festessen leichter machen.

- 1 Rezept auswählen und die Zutatenliste prüfen – was fehlt noch?
- 2 Einkaufen mit Plan: saisonale Zutaten sind frisch, günstig und regional.
- 3 Alles vorbereiten: die Zutaten abwiegen, die Geräte bereitstellen.
- 4 Gemeinsam kochen – Kinder dürfen rühren, kneten, verzieren.
- 5 Gemeinsam essen und den Tisch schön decken: das Fest beginnt am Tisch.

Apfel-Dinkel-Kuchen

Herbst · Michaeli — Ein mutiger Herbstkuchen mit Äpfeln und Dinkel – passend zum Michaeli-Fest am 29. September.

Für eine Springform (26 cm)

ca. 60 Min.

Zutaten

- 3–4 säuerliche Äpfel
- 200 g Dinkelmehl
- 120 g weiche Butter
- 100 g Honig oder Rohrzucker
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Saft einer halben Zitrone
- Mandeln zum Bestreuen

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Butter, Honig und Eier schaumig rühren.
3. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz mischen und unterheben.
4. Äpfel schälen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Teig in die Form geben, Äpfel fächerförmig darauf legen, mit Mandeln bestreuen.
6. 45–50 Minuten backen – Stäbchenprobe machen. Lauwarm servieren.

Tipp

Der Kuchen schmeckt am nächsten Tag noch besser. Bewahre ihn unter einem Tuch auf.

Kürbis-Kokos-Suppe

Erntedank — Wärmend, cremig und süßlich – ein Herbstklassiker für das Erntedankfest.

Für 4 Personen

ca. 40 Min.

Zutaten

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 400 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Kerne zum Garnieren

Zubereitung

1. Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden (Hokkaido muss nicht geschält werden).
2. Zwiebel, Karotten und Ingwer fein hacken.
3. Alles in Öl andünsten, mit Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln.
4. Kokosmilch zugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Mit gerösteten Kürbiskernen garniert servieren.

Tipp

Ein Klecks Kokosmilch oder Sahne obenauf macht die Suppe festlich – und Kinder lieben es.

Martinshörnchen

Martini · 11. November — Süße Hefeteig-Männchen – gebacken zum Gedenken an Sankt Martin, den Teilenden.

Für ca. 10 Stück

ca. 2 Std. (mit Gehzeit)

Zutaten

- 500 g Weizenmehl
- 250 ml lauwarme Milch
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 80 g Zucker
- 80 g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Rosinen für die Augen
- 1 Ei zum Bestreichen

Zubereitung

1. Hefe in der lauwarmen Milch auflösen.
2. Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten und 1 Stunde gehen lassen.
3. Teig in 10 Stücke teilen, Kugeln formen und zu Männchen ziehen (Kopf, Arme, Beine).
4. Rosinen als Augen eindrücken, mit verquirltem Ei bestreichen.
5. Bei 180 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen.
6. Auskühlen lassen – die Männchen dürfen beim Essen „geteilt“ werden.

Tipp

Das Teilen gehört dazu: Ein Hörnchen darf geteilt werden, wie Martin seinen Mantel teilte.

Vanillekipferl

Advent — Zarte, buttrige Kipferl mit Vanillezucker – der Duft von Advent.

Für ca. 40 Stück

ca. 60 Min.

Zutaten

- 250 g Mehl
- 210 g weiche Butter
- 80 g gemahlene Mandeln
- 70 g Puderzucker
- 1 Eigelb
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Puderzucker + Vanillezucker zum Wälzen

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
2. Teig 30 Minuten kalt stellen.
3. Zu kleinen Rollen formen und zu Kipferln (Hörnchen) biegen.
4. Bei 180 °C ca. 12 Minuten backen – sie sollen hell bleiben.
5. Noch warm in Puderzucker-Vanillezucker wälzen.
6. Auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren.

Tipp

Zu kalt darf der Teig nicht sein, sonst brechen die Kipferl. Lieber zügig formen.

Zimtsterne

Advent — Weiße Sterne mit Zimtduft – der Klassiker unter den Weihnachtsplätzchen.

Für ca. 30 Stück

ca. 50 Min.

Zutaten

- 3 Eiweiß
- 250 g Puderzucker
- 1 EL Zimt
- 350 g gemahlene Mandeln
- evtl. 1 EL Zitronensaft
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Eiweiß steif schlagen, Puderzucker löffelweise zugeben.
2. Ein Drittel der Masse für den Guss beiseitestellen.
3. Zimt und Mandeln unter den Rest heben – der Teig darf kleben.
4. Teig auf Puderzucker ausrollen und Sterne ausstechen.
5. Mit dem Guss bestreichen und bei 140 °C ca. 20 Minuten trocknen lassen.
6. Erst am nächsten Tag vom Blech lösen.

Tipp

Bei niedriger Temperatur trocknen statt backen – so bleiben die Sterne hell und weich.

Früchtebrot

Weihnachten — Ein einfaches Früchtebrot mit Nüssen und Honig – ohne langes Reifen, sofort essbar.

Für 1 Kastenform

ca. 70 Min.

Zutaten

- 250 g getrocknete Früchte (Rosinen, Feigen, Datteln)
- 150 g Nüsse
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 100 g Honig
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 150 ml Apfelsaft

Zubereitung

1. Früchte klein schneiden, Nüsse hacken.
2. Mehl, Backpulver und Gewürz mischen.
3. Eier, Honig und Saft verrühren und unter die trockenen Zutaten heben.
4. Früchte und Nüsse unterrühren.
5. In eine gefettete Kastenform füllen.
6. Bei 170 °C ca. 55 Minuten backen – abkühlen lassen.

Tipp

In Frischhaltefolie gewickelt hält sich das Früchtebrot mehrere Wochen.

Kinderpunsch und Glühapfel

Weihnachten — Warm, würzig und ohne Alkohol – der Duft von Weihnachten in der Küche.

Für 4 Tassen

ca. 20 Min.

Zutaten

- 1 l Apfelsaft
- 300 ml Orangensaft
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken
- 1 Stück Ingwer
- 2 Sternanis
- 1 EL Honig
- 1 Orange
- 4 Äpfel

Zubereitung

1. Säfte mit Gewürzen in einem Topf langsam erhitzen – nicht kochen.
2. Honig einrühren und 15 Minuten ziehen lassen.
3. Orange in Scheiben schneiden und zugeben.
4. Äpfel entkernen und in dicke Ringe schneiden.
5. Ringe in der Pfanne sanft erwärmen oder kurz im Punsch ziehen lassen.
6. Heiß in Tassen servieren und die Gewürze absieben.

Tipp

Achtung bei Kindern: Der Punsch darf heiß, aber nicht kochend sein – und der Ingwer macht ihn angenehm wärmend.

Berliner Pfannkuchen

Fasching — Fluffige Krapfen mit Marmelade – ein närrisches Festgebäck zum Fasching.

Für ca. 10 Stück

ca. 2,5 Std.

Zutaten

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 250 ml lauwarme Milch
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 80 g weiche Butter
- Marmelade
- Öl zum Frittieren
- Zucker oder Zimtucker

Zubereitung

1. Hefe in Milch auflösen, alle Zutaten zu einem Teig kneten.
2. 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
3. Kugeln formen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.
4. In heißem Öl (ca. 175 °C) von beiden Seiten goldbraun backen.
5. Herausnehmen, abtropfen lassen und abkühlen.
6. Marmelade einspritzen und mit Zucker bestreuen.

Tipp

Nur mit erwachsener Hilfe frittieren – heißes Öl ist nichts für Kinderhände.

Osterbrot (Hefezopf)

Ostern — Geflochtenes Hefebrot – ein Festtagsgebäck für den Ostermorgen.

Für 1 Zopf

ca. 2,5 Std.

Zutaten

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 250 ml lauwarme Milch
- 80 g Zucker
- 100 g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- Hagelzucker

Zubereitung

1. Hefe in Milch auflösen und mit den Zutaten zu einem glatten Teig kneten.
2. Teig 1 Stunde gehen lassen.
3. Teig in drei Stränge teilen und zu einem Zopf flechten.
4. Zopf auf ein Blech legen und 30 Minuten gehen lassen.
5. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.
6. Bei 180 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Der Zopf schmeckt warm am besten – mit Butter und einem Kelch Frühlingshonig.

Kräuterquark und bunte Eier

Ostern — Frischer Kräuterquark und natürlich gefärbte Eier – Ostern ganz einfach.

Für 4 Personen

ca. 30 Min.

Zutaten

- 500 g Quark
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Handvoll Bärlauch oder Petersilie
- 1 EL Leinöl
- Salz, Pfeffer
- 6 Eier
- Für die Eierfarben: Zwiebelschalen (braun), Rote Bete (rosa), Spinat (grün)

Zubereitung

1. Kräuter waschen und fein schneiden.
2. Quark mit Kräutern, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Für die Eierfarbe: die Pflanzenteile mit den Eiern 10–15 Minuten kochen.
4. Eier abschrecken und abkühlen lassen.
5. Quark auf frischem Brot servieren.
6. Zu den bunten Eiern reichen. Guten Appetit!

Tipp

Natürliche Farben gelingen am besten mit einem Schuss Essig im Kochwasser.