

INHALT

Vom Brei zur Familienkost	1
<i>Der Start in die erwachsene Speisenwelt</i>	2
<i>Praktische Tipps für den Familientisch</i>	6
 Familienküche – in vertrauter Runde.....	14
<i>Gemeinsam gesunde Ernährung leben</i>	15
 Familienküche – Rezepte.....	16
 Einstiegsklassiker	17
<i>Quark-Dip</i>	18
<i>Tomaten-Paprika-Ketchup</i>	19
<i>Nussmus</i>	20
<i>Bolognese</i>	21
<i>Fischstäbchen – selbstgemacht</i>	22
<i>Gemüse-Bratlinge</i>	23
<i>Grießbrei</i>	24
 Frühstück	25
<i>Haferbrei</i>	26
<i>Frühstückswaffeln</i>	27
<i>French Toast</i>	28
<i>Speck-Rührei mit Würstchen</i>	29
<i>Löffelsmoothie</i>	30
<i>Rucola-Sandwich</i>	31
<i>Knuspermüsli</i>	32
<i>Thunfischtoast</i>	33

Salate	34
<i>Wurstsalat</i>	35
<i>Kartoffelsalat</i>	36
<i>Thunfisch-Tortellini-Salat</i>	37
<i>Bauernsalat à la Greco</i>	38
<i>Rosa Krautsalat</i>	39
<i>Brotchip-Frucht-Salat</i>	40
<i>Farbenfroher Nudelsalat</i>	41
 Brote & Brotaufstriche	 42
<i>Über-Nacht-Brötchen</i>	43
<i>Rosinenstuten</i>	44
<i>Möhren-Zucchini-Brot</i>	45
<i>Hefebrötchen</i>	46
<i>Kirsch-Johannisbeer-Marmelade</i>	47
<i>Pflaumenmarmelade</i>	48
<i>Tomatenaufstrich</i>	49
 Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel	 50
<i>Aromatischer Nudelauflauf</i>	51
<i>Putensteaks</i>	52
<i>Burger</i>	53
<i>Gefülltes Schnitzel</i>	54
<i>Wirsing-Hack-Pfanne</i>	55
<i>Grüne Cannelloni</i>	56
<i>Moussaka</i>	57
<i>Hähnchenpfanne</i>	58

Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten 59

<i>Fisch-Schnecken</i>	60
<i>Lachs-Wirsing-Rouladen</i>	61
<i>Kokos-Heilbutt</i>	62
<i>Lachssahne an Chinakohlnudeln</i>	63
<i>Matjestopf</i>	64
<i>Fisch-Gemüse-Eintopf</i>	65
<i>Krustenfisch</i>	66
<i>Garnelennudeln</i>	67

Vegetarische Hauptgerichte 68

<i>Knackige Frittata aus dem Ofen</i>	69
<i>Gemüseschnitzel</i>	70
<i>Kohlstrudel</i>	71
<i>Gefüllte Ravioli</i>	72
<i>Fruchtige Pfannkuchen</i>	73
<i>Burrito-Überraschung</i>	74
<i>Grüne Suppe mit Crunch</i>	75
<i>Risotto aus dem Ofen</i>	76

Vegane Hauptgerichte 77

<i>Ratatouille</i>	78
<i>Curry-Möhrencreme-Suppe</i>	79
<i>Röst-Blumenkohl</i>	80
<i>Nudelpfanne à la Provence</i>	81
<i>Tomatenversteck</i>	82
<i>Antipasti vom Grill</i>	83
<i>Gemüsespaghetti mit Pesto</i>	84

Fingerfood & Snacks	85
<i>Lachsbagels</i>	86
<i>Schinken-Spargel-Tarte</i>	87
<i>Popcorn-Cracker</i>	88
<i>Bruschetta</i>	89
<i>Möhrenrösti</i>	90
<i>Frühlingsrollen</i>	91
<i>Pizzaschnecken</i>	92
<i>Zucchinisticks mit Kruste</i>	93
<i>Gemüse-Nachos</i>	94
<i>Mozzarella-Sticks</i>	95
<i>Würziges Ofengemüse</i>	96
Desserts	97
<i>Kaiserschmarrn</i>	98
<i>Quarknocken</i>	99
<i>Käse-Soufflé</i>	100
<i>Möhrenkuchen</i>	101
<i>Tiramisu</i>	102
<i>Rote Grütze</i>	103
<i>Käsekuchen</i>	104
<i>Fruchtige Buttermilchkaltschale</i>	105
<i>Donuts</i>	106
<i>Waldbeeren-Tartelettes</i>	107
<i>Schoko-Muffins</i>	108

Getränke	109
<i>Melonen-Kiwi-Smoothie</i>	110
<i>Frucht-Buttermilch</i>	111
<i>Rosa Powerelixier</i>	112
<i>Orangen-Melonen-Eistee</i>	113
<i>Himbeer-Colada</i>	114
<i>Schüttellimo</i>	115
<i>Energie-Drink</i>	116
<i>Fruchtshake</i>	117