

INHALT

Einleitung	1
<i>Gesunde Ernährung: Was ist das überhaupt? 1</i>	
<i>Viel Trinken ist wichtig! Aber was? 2</i>	
<i>Kindern gesunde Ernährung näherbringen – So klappt die Ernährungserziehung 2</i>	
<i>Was sind Nährwerte?4</i>	
Gesundes Frühstück	5
<i>Obstsalat mit Joghurtsoße 6</i>	
<i>Warmer Frühstücksbrei mit Apfel und Kokos 8</i>	
<i>Erfrischender Erdbeerlassi 9</i>	
<i>Mango-Lassi mit Minze und gehackten Pistazien 10</i>	
<i>Sternchenbrot-Spieße mit Obst und Beerenfrischkäse 11</i>	
<i>Joghurt mit Honig 12</i>	
<i>Schildkrötenbrötchen mit Käse 13</i>	
<i>Quinoa-Porridge mit Bananen und Weintrauben 14</i>	
<i>Chiasamenpudding mit Früchten 15</i>	
<i>Superbowl aus Acai-Beeren 16</i>	
<i>Herrlich fruchtiges Sommerfrühstück mit Erdbeeren, Kokosjoghurt und Chiasamen 17</i>	
<i>Bananen-Melonen-Frischkost 18</i>	
<i>Bunte Obstspieße 19</i>	
<i>Bircher Müsli mit frischen Früchten 20</i>	
<i>Carrot Cake Müsli mit Joghurt und Kürbiskernen 21</i>	
<i>Selbstgemachte Müsliriegel mit Früchten 22</i>	
<i>Bananensalat mit Zimtjoghurt 23</i>	
<i>Aloe Vera Smoothie mit Kiwi 24</i>	
<i>Frühstücks-Omelett mit Speck und Tomaten 25</i>	
<i>Hafermüsli mit Früchten 26</i>	
<i>Bananenquark mit Johannisbeeren 27</i>	
<i>Aprikosencreme 28</i>	
<i>Müsli mit Trockenfrüchten 29</i>	
<i>Quarkcreme mit Früchten und knusprigem Topping 30</i>	

<i>Selbstgemachte Früchteriegel mit Oblaten</i>	31
<i>Kernige Hörnchen mit Kräuterdip</i>	32
<i>Smoothie-Bowl mit Banane, Mango und Beeren</i>	34
<i>Getreide-Obstbrei ab dem 6. Monat</i>	35
<i>Exotischer Fruchtsalat</i>	36
<i>Regenbogen Fruchtsalat</i>	37

Warme Gerichte 38

<i>Selbstgemachte Blumenkohlcremesuppe mit Schmelzkäse und Hackbällchen</i>	39
<i>Kartoffelauflauf mit Feta und Hackfleisch</i>	41
<i>Brokkoli-Auflauf mit Hähnchen</i>	42
<i>Auflauf mit Brokkoli, Blumenkohl und Schinken</i>	43
<i>Seelachsfilet mit grünem Risotto</i>	45
<i>Kartoffeleintopf mit Rindswürstchen</i>	46
<i>Partyspieße mit Putenfleisch und Möhrencreme</i>	47
<i>Reispfanne mit Hähnchen und Kohlrabi</i>	49
<i>Kartoffel-Hafer-Rösti mit Riesengarnelen</i>	50
<i>Hausgemachte Bolognese zu Pasta</i>	51
<i>Pulled Chicken Salat mit Granatapfel</i>	52
<i>Gefüllte Kohlrabi mit Hähnchenbrust, Gemüse und Reis</i>	54

Vegetarische Gerichte 56

<i>Möhrenrösti</i>	57
<i>Gefüllte Paprika</i>	58
<i>Kürbissuppe</i>	59
<i>Selbstgemachte Kartoffelsuppe</i>	60
<i>Winterlicher Bratapfel</i>	61
<i>Rosenkohlaufauf mit Knusperflakes</i>	62
<i>Banane im Schlafrock</i>	63
<i>Gefüllte Champignons</i>	65
<i>Selbstgemachte Champignoncremesuppe</i>	67
<i>Kartoffelpüree mit Blattspinat</i>	68
<i>Spargelsuppe mit gebratenem grünen Spargel</i>	70
<i>Selbstgemachte Zucchini-Reibekuchen mit frischem Kräuterquark</i>	72

<i>Tortellini mit Blattspinat und Ricotta</i>	74
<i>Folienkartoffeln mit Kräuter-Quark</i>	75
<i>Ratatouille</i>	76
<i>Kichererbsenpüree</i>	77
<i>Reispfanne mit zartem Babyspinat und Lauch</i>	78
<i>Herzhafte Kräuter-Pfannkuchen mit Tomatenragout</i>	80
<i>Die Sattmacher-Bowl</i>	82
<i>Möhren-Kartoffel-Auflauf</i>	83
<i>Wassermelonen-Feta-Salat</i>	84
<i>Avocado-Tomaten-Salat mit Honigmelone</i>	85
<i>Italienische Paprika</i>	86
<i>Kalte Tortilla mit Gemüse und Käse</i>	88
<i>Gemüsefrikadellen mit grünem Salat</i>	89
<i>Grünes Frittata</i>	91
<i>Frittata mit Ricotta, Spinat und Feigen</i>	92
<i>Frittata mit Butternut-Kürbis</i>	93
<i>Milchreis mit frischen Äpfeln</i>	94
<i>Dinkelsalat mit Himbeeren und Fenchel</i>	96
<i>Reis-Möhren-Suppe mit Limetten</i>	97
<i>Selbstgemachte Tomatensuppe</i>	98

Vegane Gerichte 99

<i>Bohnensuppe</i>	100
<i>Veganer Couscoussalat mit Himbeeren und Spinat</i>	102
<i>Vegane cremige Möhrensuppe</i>	103
<i>Veganer Kartoffelsalat mit Pfifferlingen</i>	104
<i>Vegane Reispfanne mit Mais, Erbsen und Paprika</i>	105
<i>Würziger Blumenkohl aus dem Ofen mit Joghurtdip</i>	106
<i>Gemüsesuppe mit Weißen Bohnen</i>	107
<i>Salzkartoffeln mit grünen Bohnen</i>	108
<i>Kichererbsenpfanne mit Tomaten und Spinat</i>	109
<i>Himbeer-Nicecream – die vegane Eiscreme</i>	110
<i>Gebatene Champignons mit Knoblauch-Dip</i>	111
<i>Schüttelgurken – Gurkensalat im Glas</i>	112

Schnelle Gerichte

113

- Schneller Gemüseeintopf mit Fisch* 114
- Herzhaft-deftiges Porridge mit Eiern* 115
- Chinakohlsalat* 116
- Möhrenfrischkost mit Rosinen* 117
- Spinat mit Ei – der Klassiker* 118
- Salat mit Mandarinensoße* 120
- Omas Apfelpfannkuchen* 121
- Spaghetti mit selbstgemachter Tomatensoße* 122
- Käsesalat* 123
- Blattsalat-Bowl mit gebratenen Hähnchenstreifen auf Kichererbsen* 124
- Spätzlepfanne mit Spinat und Tomaten* 126
- Schnelle Gnocchi Caprese* 127
- Riesenavocados gefüllt mit Thunfisch, Tomaten und Mais* 128
- Schnelle Fenchel-Tomaten-Kartoffelpfanne* 129
- Quinoasalat mit Cranberries und Feta* 130
- Rote Bete Cremesuppe* 131
- Bunter Schichtsalat im Glas* 132
- Bunte Kichererbsenpfanne* 133

Ausländische Gerichte

134

- Panci buah nanas – Ananaspfanne aus Malaysia* 135
- Salade Nicoise – Nizzasalat aus Frankreich* 136
- Reis mit Orangensoße aus Israel* 138
- Ham Kariba – Karibaschinken aus Kenia* 139
- Fruit Crumble – Überbackenes Obst aus England* 140
- Salatka Warzywna – Gemüsesalat aus Polen* 141
- Kokos-Kürbis-Auflauf aus der Südsee* 143
- Chinesisches Fondue* 145
- Orientalische Gemüsepfanne mit Hackfleisch* 147
- Moussaka aus Griechenland* 149
- Echte schwedische Köttbullar mit Blaubeerkompott* 151
- Exotische Bananensuppe aus Surinam* 153
- Risi Bisi aus Italien* 154

<i>Kumpir aus der Türkei</i>	155
<i>Persian Bowl – Die persische Schale</i>	156
<i>Californian Bowl</i>	158
<i>Bocadillos aus Spanien</i>	160
<i>Chicken Tikka Masala aus Indien</i>	161
<i>Surf and Turf mit Hähnchen und Garnelen aus den USA</i>	163

Begriffe aus der Küche	164
------------------------	-----

Quellenangaben	165
----------------	-----