

# INHALT

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

<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
<b>Warme Gerichte</b>	<b>38</b>
<i>Selbstgemachte Blumenkohlcremesuppe mit Schmelzkäse und Hackbällchen</i>	39
<i>Kartoffelauf 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
<b>Vegetarische Gerichte</b>	<b>56</b>
<i>Möhrenrösti</i>	57
<i>Gefüllte Paprika</i>	58
<i>Kürbissuppe</i>	59
<i>Selbstgemachte Kartoffelsuppe</i>	60
<i>Winterlicher Bratapfel</i>	61
<i>Rosenkohlauflauf mit Knusperflakes</i>	62
<i>Banane im Schlaufrock</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
<b>Vegane Gerichte</b>	<b>99</b>
<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>Gebratene Champignons mit Knoblauch-Dip</i>	111
<i>Schüttelgurken – Gurkensalat im Glas</i>	112

<b>Schnelle Gerichte</b>	<b>113</b>
<i>Schneller Gemüseeintopf mit Fisch</i>	114
<i>Herhaft-deftiges Porridge mit Eiern</i>	115
<i>Chinakohlsalat</i>	116
<i>Möhrenfrischkost mit Rosinen</i>	117
<i>Spinat mit Ei – der Klassiker</i>	118
<i>Salat mit Mandarinensoße</i>	120
<i>Omas Apfelpfannkuchen</i>	121
<i>Spaghetti mit selbstgemachter Tomatensoße</i>	122
<i>Käsesalat</i>	123
<i>Blattsalat-Bowl mit gebratenen Hähnchenstreifen auf Kichererbsen</i>	124
<i>Spätzlepfanne mit Spinat und Tomaten</i>	126
<i>Schnelle Gnocchi Caprese</i>	127
<i>Riesenavocados gefüllt mit Thunfisch, Tomaten und Mais</i>	128
<i>Schnelle Fenchel-Tomaten-Kartoffelpfanne</i>	129
<i>Quinoaosalat mit Cranberries und Feta</i>	130
<i>Rote Bete Cremesuppe</i>	131
<i>Bunter Schichtsalat im Glas</i>	132
<i>Bunte Kichererbsenpfanne</i>	133
<b>Ausländische Gerichte</b>	<b>134</b>
<i>Panci buah nanas – Ananaspfanne aus Malaysia</i>	135
<i>Salade Nicoise – Nizzosalat aus Frankreich</i>	136
<i>Reis mit Orangensoße aus Israel</i>	138
<i>Ham Kariba – Karibaschinken aus Kenia</i>	139
<i>Fruit Crumble – Überbackenes Obst aus England</i>	140
<i>Salatka Warzywna – Gemüsesalat aus Polen</i>	141
<i>Kokos-Kürbis-Auflauf aus der Südsee</i>	143
<i>Chinesisches Fondue</i>	145
<i>Orientalische Gemüsepfanne mit Hackfleisch</i>	147
<i>Moussaka aus Griechenland</i>	149
<i>Echte schwedische Köttbullar mit Blaubeerkompott</i>	151
<i>Exotische Bananensuppe aus Surinam</i>	153
<i>Risi Bisi aus Italien</i>	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
<b>Begriffe aus der Küche</b>	<b>164</b>
<b>Quellenangaben</b>	<b>165</b>