

INHALT

Hallo, ich bin's, Buddy!	5
Ein Wort von Dad	7
Frühstück & Brunch	11
Family Favourites – unsere besten Familienrezepte	31
Lecker durch die Jahreszeiten	63
Ich ❤️ Pasta	85
Snacks nach der Schule	107
Fit fürs Leben	127
Süßes zum Naschen	151
Wichtige Küchentipps	172
Küchenausstattung	173
Schneidetechniken für Kinder	176
Tipps zu gesunder Ernährung	178
Danke	183
Register	184

Register

Rezepte, die mit V markiert sind, sind vegetarisch. Du kannst aber bei vielen anderen Rezepten einfach das Fleisch weglassen.

A

Ananas

Gegrillte Hähnchenspieße **72**

Gegrillter Obstsalat **V 156**

Apfel-Beeren-Crumble

Arme Ritter

Auberginen

Avocado

Filmabend-Gemüse-Nachos **V 124**

Quesadilla mit Kürbismus **V 76**

Tortilla-Wrap mit Ei **V 14**

B

Baiser

Bananen

Bananenbrot **V 118**

Regenbogen-Smoothies **V 20**

Schoko-Tassenkuchen aus der Mikrowelle **V 152**

Total tropische Pavlova **V 160**

Becherpfannkuchen

Beeren-Crumble, Apfel-

Blechkuchen, Party-

Blumenkohl

Blumenkohl-Nudel-Auflauf **98**

Gemüsestangen mit Hummus zum Dippen

V 112

Bohnen

Filmabend-Gemüse-Nachos **V 124**

Gebackene Bohnen **V 12, 22**

Herbstgemüse-Chili **V 74**

Selbstgemachte Bohnen auf Toast **V 122**

Sommerlachs vom Blech **70**

Wurst-Bohnen-Eintopf **V 54**

Bolognese, Buddys **48, 88**

Brot

Arme Ritter **V 28**

Frühstücks-Toastie **12**

Gekochte Eier **V 24**

Kartoffel-Foccacia mit Pesto **V 68**

Käsetoasts zum Dippen **V 40**

Knusprige Brotbrösel **45, 56, 90, 98**

Pochierte Eier **V 22**

Rührei **V 22**

Selbstgemachte Bohnen auf Toast **V 122**

Spiegeleier **V 24**

Superschnelle Fladenbrote **V 140**

Tortilla-Wrap mit Ei **V 14**

Buddys Bolognese **48, 88**

Burger, der ultimative **36**

C

Chili, Herbstgemüse-

V 74

Couscous

72

Crumble, Apfel-Beeren-	v	166	F	
Curry, Gemüse-	v	60	Fajitas, Hähnchen-	34
			Feta	
Der ultimative Burger		36	Filmabend-Gemüse-Nachos	v 124
Dreierlei Pesto	v	130	Herzhafte Frühstücks-Muffins	v 26
Dressings	v	146	Nudelsalat zum Mitnehmen	v 102
			Pesto auf dreierlei Art	v 130
			Fetzige Lasagne	88
Eier			Filmabend-Gemüse-Nachos	v 124
Arme Ritter	v	28	Fisch	
Gekochte Eier	v	24	Einfache Fischfrikadellen	44
Grüner Pfannkuchenauflauf	v	50	Fischstäbchen-Sandwiches	56
Mini-Quiches		120	Sommerlachs vom Blech	70
Pochierte Eier	v	22	Spaghetti mit Thunfisch	100
Rührei	v	22	Fladenbrote, superschnelle	v 140
Spiegeleier	v	24	Fleischklößchen, Spaghetti mit	94
Tortilla-Wrap mit Ei	v	14	Foccacia, Kartoffel- mit Pesto	v 68
Total tropische Pavlova	v	160	Fruchtjoghurteis, schnelles	v 164
Einfache Fischfrikadellen		44	Frühlingsgemüse, Nudelpfanne mit	v 64
Einfacher Pastateig	v	134	Frühstück & Brunch	
Eintopf			Arme Ritter	v 28
Wintereintopf mit Hähnchen		78	Frühstücks-Toastie	12
Wurst-Bohnen-Eintopf	v	54	Gekochte Eier	v 24
Erbsen			Herzhafte Frühstücks-Muffins	v 26
Gemüse-Pasta	v	90	Pochierte Eier	v 22
Mini-Quiches		150	Regenbogen-Smoothies	v 20
Pasta mit Erbsenpesto		96	Rührei	v 22
Sommerlachs vom Blech		70	Schokoladiger Porridge	v 16
Erdbeer-Balsamico-Dressing	v	146	Spiegeleier	v 24
			Tortilla-Wrap mit Ei	v 14
				185

G

Gebackene Bohnen	v	12, 22	Knuspriges Hähnchen	46
Gebackenes Tortilla-Sandwich		114	Pasta mit Erbsenpesto	96
Gegrillte Hähnchenspieße		72	Wintereintopf mit Hähnchen	78
Gegrillte Rippchen		42	Herbstgemüse-Chili	v 74
Gegrillter Obstsalat	v	156	Herzhafe Frühstücks-Muffins	v 26
Gekochte Eier	v	24	Himbeerjoghurt, Arme Ritter mit	v 28
Gemüse			Hummus zum Dippen, Gemüsestangen mit	v 112

I

Filmabend-Gemüse-Nachos	v	124
Gemüsecurry	v	60
Gemüse-Pasta	v	90
Gemüsestangen mit Hummus zum Dippen	v	112

J

Ingwerkekse	v	154
Joghurt		
Arme Ritter	v	28
Avocado-Joghurt	v	79
Gegrillte Hähnchenspieße		72
Gegrillter Obstsalat	v	156
Gurkenjoghurt	v	60
Joghurtdressing	v	146
Quesadilla mit Kürbismus	v	76
Schnelles Fruchtjoghurteis	v	164
Schokoladiger Porridge	v	16
Superschnelle Fladenbrote	v	140
Total tropische Pavlova	v	160

H

Haferflocken				
Apfel-Beeren-Crumble	v	166	K	
Haferkekse ohne Backen	v	110	Karotten	
Regenbogen-Smoothies	v	20	Gemüsestangen mit Hummus zum Dippen	v 112
Schokoladiger Porridge	v	16	Nudelpfanne mit Frühlingsgemüse	v 64
Hähnchen			Poppiger Regenbogensalat	v 144
Gegrillte Hähnchenspieße		72	Wintereintopf mit Hähnchen	78
Hähnchen-Fajitas		34		

Kartoffeln			Party-Blechkuchen	v	158
Einfache Fischfrikadellen		44	Schoko-Tassenkuchen aus der Mikrowelle	v	152
Kartoffel-Foccacia mit Pesto	v	68	Kürbismus, Quesadilla mit	v	76
Knuspriges Hähnchen		46		L	
Ofenkartoffeln	v	142			
Sommerlachs vom Blech		70	Lachs		
Wintereintopf mit Hähnchen		78	Einfache Fischfrikadellen		44
Käse			Fischstäbchen-Sandwiches		56
Blumenkohl-Nudel-Auflauf		98	Sommerlachs vom Blech		70
Fetzige Lasagne	v	88	Lasagneblätter		
Frühstücks-Toastie		12	Fetzige Lasagne		88
Gebackenes Tortilla-Sandwich		114	Pasta mit Erbsenpesto		96
Grüner Pfannkuchenaufauflauf	v	50	Leckere Tomatensuppe	v	40
Herzhafte Frühstücks-Muffins	v	26		M	
Nudelsalat zum Mitnehmen	v	102			
Pesto	v	96, 130	Mais		
Quesadilla mit Kürbismus	v	76	Filmabend-Gemüse-Nachos	v	124
Tortilla-Wrap mit Ei	v	14	Knuspriges Hähnchen		46
Kekse, Ingwer-	v	154	Mais-Salsa	v	34, 124
Kichererbsen			Popcorn	v	108
Gemüsecurry	v	60	Mini-Quiches		120
Gemüestangen mit Hummus			Muffins, Frühstücks-	v	26
zum Dippen	v	112		N	
Herbstgemüse-Chili	v	74			
Kiwi					
Gegrillter Obstsalat	v	156	Nachos, Filmabend-Gemüse-	v	124
Total tropische Pavlova	v	160	Nachspeisen		
Knuspriges Hähnchen		46	Apfel-Beeren-Cumble	v	166
Krautsalat			Gegrillter Obstsalat	v	156
Knuspriges Hähnchen		46	Schnelles Fruchtjoghurteis	v	164
Steaksandwich		80	Total tropische Pavlova	v	160
Kuchen			Nudeln (siehe auch Pasta)		
Bananenbrot	v	118	Nudel-Auflauf, Blumenkohl-	v	98
					187

Nudelpfanne mit Frühlingsgemüse	v	64	Pasta (siehe auch Nudeln)	
Nudelsalat zum Mitnehmen	v	102	Blumenkohl-Nudel-Auflauf	98
Nüsse			Buddys Bolognese	48
Bananenbrot	v	118	Einfacher Pastateig	v 134
Nudelpfanne mit Frühlingsgemüse	v	64	Fetzige Lasagne	88
Pesto auf dreierlei Art	v	130	Gemüse-Pasta	v 90
Poppiger Regenbogensalat	v	144	Pasta mit Erbsenpesto	96
Regenbogen-Smoothies	v	20	Nudelsalat zum Mitnehmen	v 102
„Rocky Road“ – leckere Schokowürfel	v	168	Scharfe Tomaten-Pasta	v 86
O				
Obst				
Apfel-Beeren-Crumble	v	166	Pavlova, total tropische	v 160
Gegrillter Obstsalat	v	156	Perfekter Reis	v 138
Regenbogen-Smoothies	v	20	Pesto	
Schnelles Fruchtjoghurteis	v	164	Das Original mit Basilikum	v 130
Schokoladiger Porridge	v	16	Gebackenes Tortilla-Sandwich	114
Schoko-Tassenkuchen aus der Mikrowelle	v	152	Kartoffel-Foccacia mit Pesto	v 68
Total tropische Pavlova	v	160	Mit Spinat und Pistazien	v 130
Ofenkartoffeln	v	142	Pasta mit Erbsenpesto	96
P				
Paprikaschoten			Rotes Pesto	v 130
Filmabend-Gemüse-Nachos	v	124	Pfannkuchen	
Gegrillte Hähnchenspieße		72	Becherpfannkuchen	v 128
Gemüestangen mit Hummus zum Dippen	v	112	Grüner Pfannkuchenaufzug	50
Hähnchen-Fajitas		34	Pizzas, schnelle und einfache	v 32
Herbstgemüse-Chili	v	74	Pochierte Eier	v 22
Nudelpfanne mit Frühlingsgemüse	v	64	Popcorn	v 108
Nudelsalat zum Mitnehmen	v	102	Poppiger Regenbogensalat	v 144
Tortilla-Wrap mit Ei	v	14	Porridge, Schokoladiger	v 16
Wurst-Bohnen-Eintopf		54	Q	
Party-Blechkuchen	v	158	Quesadilla mit Kürbismus	v 76
Quiches, Mini-				
				120

R

Räucherspeck	12, 98, 120
Regenbogensalat, poppiger	v 144
Regenbogen-Smoothies	v 20
Reis, perfekter	v 138
Rindfleisch	
Buddys Bolognese	48
Der ultimative Burger	36
Fetzige Lasagne	88
Spaghetti mit Fleischklößchen	94
Rippchen, gegrillte	42
„Rocky Road“ – leckere Schokowürfel	v 168
Rote Bete	v 144
Rotes Pesto	v 130
Rührei	v 22

Quesadilla mit Kürbismus	v	76
Steaksandwich		80
Tortilla-Wrap mit Ei	v	14
Scharfe Tomaten-Pasta	v	86
Schinken		
Gebackenes Tortilla-Sandwich		114
Grüner Pfannkuchenaufzug		50
Mini-Quiches		120
Schnelle Schütteldressings	v	146
Schnelle und einfache Pizzas	v	32
Schnelles Fruchtjoghurteis	v	164
Schokolade		
„Rocky Road“ – leckere Schokowürfel	v	168
Schokoladiger Porridge	v	16
Schoko-Tassenkuchen aus der Mikrowelle	v	152
Schweinefleisch		

S

Salate	
Dressings	v 146
Gegrillter Obstsalat	v 156
Nudelsalat zum Mitnehmen	v 102
Poppiger Regenbogensalat	v 144
Salsa	
Filmabend-Gemüse-Nachos	v 124
Gegrillte Hähnchenspieße	72
Hähnchen-Fajitas	34
Mais-Salsa	v 34, 124
Tortilla-Wrap mit Ei	v 14
Sandwiches und Wraps	
Fischstäbchen-Sandwiches	56
Frühstücks-Toastie	12
Gebackenes Tortilla-Sandwich	114

Spaghetti		
Spaghetti mit Fleischklößchen		94
Spaghetti mit Thunfisch		100
Spargel, grüner		64
		189

Speck		Schnelle und einfache Pizzas	v	32
Blumenkohl-Nudel-Auflauf	98	Selbstgemachte Bohnen auf Toast	v	122
Frühstücks-Toastie	12	Spaghetti mit Thunfisch		100
Mini-Quiches	120	Tomatensoße für alle Fälle	v	132
Spiegeleier	v 24	Wurst-Bohnen-Eintopf		54
Spinat		Tortillas		
Fetzige Lasagne	88	Filmabend-Gemüse-Nachos	v	124
Gemüsecurry	v 60	Gebackenes Tortilla-Sandwich		114
Gemüse-Pasta	v 90	Hähnchen-Fajitas		34
Grüner Pfannkuchenaufzug	50	Quesadilla mit Kürbismus	v	76
Herzhafte Frühstücks-Muffins	v 26	Tortilla-Wrap mit Ei	v	14
Pesto mit Spinat und Pinienkernen	v 130	Total tropische Pavlova	v	160
Regenbogen-Smoothies	v 20			
Steaksandwich	80	W		
Superschnelle Fladenbrote	v 140	Winterreintopf mit Hähnchen		78
Suppe, leckere Tomaten-	v 40	Wrap, Tortilla- mit Ei	v	14
Süßkartoffeln		Wurst		
Fischstäbchen-Sandwiches	56	Buddys Bolognese		48
Herbstgemüse-Chili	v 74	Schnelle und einfache Pizzas		32
		Wurst-Bohnen-Eintopf		54
T				
Tassenkuchen, Schoko- aus der Mikrowelle v	152	Z		
Thunfisch, Spaghetti mit	100	Zitronendressing	v	146
Toastie, Frühstücks-	12	Zucchini		64
Tomaten		Zuckerschoten		64
Buddys Bolognese	48			
Fetzige Lasagne	88			
Gebackenes Tortilla-Sandwich	114			
Herbstgemüse-Chili	v 74			
Leckere Tomatensuppe	v 40			
Nudelsalat zum Mitnehmen	v 102			
Rotes Pesto	v 130			
Scharfe Tomaten-Pasta	v 86			