

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 v 166

Arme Ritter v 28

Auberginen 74

Avocado

Filmabend-Gemüse-Nachos v 124

Quesadilla mit Kürbismus v 76

Tortilla-Wrap mit Ei v 14

B

Baiser v 160

Bananen

Bananenbrot v 118

Regenbogen-Smoothies v 20

Schoko-Tassenkuchen aus der Mikrowelle v 152

Total tropische Pavlova v 160

Becherpfannkuchen v 128

Beeren-Crumble, Apfel- v 166

Blechkuchen, Party- v 158

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-Focaccia 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
Curry, Gemüse-	v	60

D

Der ultimative Burger		36
Dreierlei Pesto	v	130
Dressings	v	146

E

Eier		
Arme Ritter	v	28
Gekochte Eier	v	24
Grüner Pfannkuchenauflauf	v	50
Mini-Quiches		120
Pochierte Eier	v	22
Rührei	v	22
Spiegeleier	v	24
Tortilla-Wrap mit Ei	v	14
Total tropische Pavlova	v	160
Einfache Fischfrikadellen		44
Einfacher Pastateig	v	134
Eintopf		
Wintereintopf mit Hähnchen		78
Wurst-Bohnen-Eintopf	v	54
Erbsen		
Gemüse-Pasta	v	90
Mini-Quiches		150
Pasta mit Erbsenpesto		96
Sommerlachs vom Blech		70
Erdbeer-Balsamico-Dressing	v	146

F

Fajitas, Hähnchen-		34
Feta		
Filmabend-Gemüse-Nachos	v	124
Herzhafte Frühstücks-Muffins	v	26
Nudelsalat zum Mitnehmen	v	102
Pesto auf dreierlei Art	v	130
Fetziges Lasagne		88
Filmabend-Gemüse-Nachos	v	124
Fisch		
Einfache Fischfrikadellen		44
Fischstäbchen-Sandwiches		56
Sommerlachs vom Blech		70
Spaghetti mit Thunfisch		100
Fladenbrote, superschnelle	v	140
Fleischklößchen, Spaghetti mit		94
Focaccia, Kartoffel- mit Pesto	v	68
Fruchtjoghurteis, schnelles	v	164
Frühlingsgemüse, Nudelpfanne mit	v	64
Frühstück & Brunch		
Arme Ritter	v	28
Frühstücks-Toastie		12
Gekochte Eier	v	24
Herzhafte Frühstücks-Muffins	v	26
Pochierte Eier	v	22
Regenbogen-Smoothies	v	20
Rührei	v	22
Schokoladiger Porridge	v	16
Spiegeleier	v	24
Tortilla-Wrap mit Ei	v	14

G

Gebackene Bohnen	v	12, 22
Gebackenes Tortilla-Sandwich		114
Gegrillte Hähnchenspieße		72
Gegrillte Rippchen		42
Gegrillter Obstsalat	v	156
Gekochte Eier	v	24

Gemüse

Filmabend-Gemüse-Nachos	v	124
Gemüsecurry	v	60
Gemüse-Pasta	v	90
Gemügestangen mit Hummus zum Dippen	v	112
Herbstgemüse-Chili	v	74
Mini-Quiches		120
Nudelpfanne mit Frühlingsgemüse	v	64
Poppiger Regenbogensalat	v	144
Sommerlachs vom Blech		70
Tomatensoße für alle Fälle	v	132
Grüner Pfannkuchenaufbau		50

Gurke

Gurkenjoghurt	v	60
Nudelsalat zum Mitnehmen	v	102

H

Haferflocken

Apfel-Beeren-Crumble	v	166
Haferkekse ohne Backen	v	110
Regenbogen-Smoothies	v	20
Schokoladiger Porridge	v	16

Hähnchen

Gegrillte Hähnchenspieße		72
Hähnchen-Fajitas		34

Knuspriges Hähnchen		46
Pasta mit Erbsenpesto		96
Wintereintopf mit Hähnchen		78

Herbstgemüse-Chili	v	74
Herzhafte Frühstücks-Muffins	v	26
Himbeerjoghurt, Arme Ritter mit	v	28
Hummus zum Dippen, Gemügestangen mit	v	112

I

Ingwerkekse	v	154
-------------	---	-----

J

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

K

Karotten

Gemügestangen mit Hummus zum Dippen	v	112
Nudelpfanne mit Frühlingsgemüse	v	64
Poppiger Regenbogensalat	v	144
Wintereintopf mit Hähnchen		78

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			
Ofenkartoffeln	v	142	L		
Sommerlachs vom Blech		70	Lachs		
Wintereintopf mit Hähnchen		78	Einfache Fischfrikadellen		44
Käse			Fischstäbchen-Sandwiches		56
Blumenkohl-Nudel-Auflauf		98	Sommerlachs vom Blech		70
Fetziges Lasagne	v	88	Lasagneblätter		
Frühstücks-Toastie		12	Fetziges Lasagne		88
Gebackenes Tortilla-Sandwich		114	Pasta mit Erbsenpesto		96
Grüner Pfannkuchenaufbau	v	50	Leckere Tomatensuppe	v	40
Herzhafte Frühstücks-Muffins	v	26			
Nudelsalat zum Mitnehmen	v	102	M		
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
Gemüsetangen mit Hummus zum Dippen	v	112	Muffins, Frühstücks-	v	26
Herbstgemüse-Chili	v	74			
Kiwi			N		
Gegrillter Obstsalat	v	156	Nachos, Filmabend-Gemüse-	v	124
Total tropische Pavlova	v	160	Nachspeisen		
Knuspriges Hähnchen		46	Apfel-Beeren-Crumble	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
Nudelsalat zum Mitnehmen	v	102
Nüsse		
Bananenbrot	v	118
Nudelpfanne mit Frühlingsgemüse	v	64
Pesto auf dreierlei Art	v	130
Poppiger Regenbogensalat	v	144
Regenbogen-Smoothies	v	20
„Rocky Road“ – leckere Schokowürfel	v	168

O

Obst		
Apfel-Beeren-Crumble	v	166
Gegrillter Obstsalat	v	156
Regenbogen-Smoothies	v	20
Schnelles Fruchtjoghurteis	v	164
Schokoladiger Porridge	v	16
Schoko-Tassenkuchen aus der Mikrowelle	v	152
Total tropische Pavlova	v	160
Ofenkartoffeln	v	142

P

Paprikaschoten		
Filmabend-Gemüse-Nachos	v	124
Gegrillte Hähnchenspieße		72
Gemüsestangen mit Hummus zum Dippen	v	112
Hähnchen-Fajitas		34
Herbstgemüse-Chili	v	74
Nudelpfanne mit Frühlingsgemüse	v	64
Nudelsalat zum Mitnehmen	v	102
Tortilla-Wrap mit Ei	v	14
Wurst-Bohnen-Eintopf		54
Party-Blechkuchen	v	158

Pasta (siehe auch Nudeln)		
Blumenkohl-Nudel-Auflauf		98
Buddys Bolognese		48
Einfacher Pastateig	v	134
Fetziges Lasagne		88
Gemüse-Pasta	v	90
Pasta mit Erbsenpesto		96
Nudelsalat zum Mitnehmen	v	102
Scharfe Tomaten-Pasta	v	86
Spaghetti mit Fleischklößchen		94
Spaghetti mit Thunfisch		100
Pavlova, total tropische	v	160
Perfekter Reis	v	138
Pesto		
Das Original mit Basilikum	v	130
Gebackenes Tortilla-Sandwich		114
Kartoffel-Focaccia mit Pesto	v	68
Mit Spinat und Pistazien	v	130
Pasta mit Erbsenpesto		96
Rotes Pesto	v	130
Pfannkuchen		
Becherpfannkuchen	v	128
Grüner Pfannkuchenaufbau		50
Pizzas, schnelle und einfache	v	32
Pochierte Eier	v	22
Popcorn	v	108
Poppiger Regenbogensalat	v	144
Porridge, Schokoladiger	v	16

Q

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

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

Quesadilla mit Kürbismus	v 76
Steaksandwich	80
Tortilla-Wrap mit Ei	v 14
Scharfe Tomaten-Pasta	v 86
Schinken	
Gebackenes Tortilla-Sandwich	114
Grüner Pfannkuchenaufwurf	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	
Blumenkohl-Nudel-Auflauf	98
Buddys Bolognese	48
Frühstücks-Toastie	12
Gebackenes Tortilla-Sandwich	114
Gegrillte Rippchen	42
Grüner Pfannkuchenaufwurf	50
Mini-Quiches	120
Spaghetti mit Fleischklößchen	94
Wurst-Bohnen-Eintopf	54
Selbstgemachte Bohnen auf Toast	v 122
Smoothies, Regenbogen-	v 20
Sommerlachs vom Blech	70
Spaghetti	
Spaghetti mit Fleischklößchen	94
Spaghetti mit Thunfisch	100
Spargel, grüner	64

Speck		
Blumenkohl-Nudel-Auflauf		98
Frühstücks-Toastie		12
Mini-Quiches		120
Spiegeleier	v	24
Spinat		
Fetziges Lasagne		88
Gemüsecurry	v	60
Gemüse-Pasta	v	90
Grüner Pfannkuchenaufbau		50
Herzhaftes Frühstücks-Muffins	v	26
Pesto mit Spinat und Pinienkernen	v	130
Regenbogen-Smoothies	v	20
Steaksandwich		80
Superschnelle Fladenbrote	v	140
Suppe, leckere Tomaten-	v	40
Süßkartoffeln		
Fischstäbchen-Sandwiches		56
Herbstgemüse-Chili	v	74

T

Tassenkuchen, Schoko- aus der Mikrowelle	v	152
Thunfisch, Spaghetti mit		100
Toastie, Frühstücks-		12
Tomaten		
Buddys Bolognese		48
Fetziges 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

Schnelle und einfache Pizzas	v	32
Selbstgemachte Bohnen auf Toast	v	122
Spaghetti mit Thunfisch		100
Tomatensoße für alle Fälle	v	132
Wurst-Bohnen-Eintopf		54

Tortillas

Filmabend-Gemüse-Nachos	v	124
Gebackenes Tortilla-Sandwich		114
Hähnchen-Fajitas		34
Quesadilla mit Kürbismus	v	76
Tortilla-Wrap mit Ei	v	14
Total tropische Pavlova	v	160

W

Wintereintopf mit Hähnchen		78
Wrap, Tortilla- mit Ei	v	14
Wurst		
Buddys Bolognese		48
Schnelle und einfache Pizzas		32
Wurst-Bohnen-Eintopf		54

Z

Zitronendressing	v	146
Zucchini		64
Zuckerschoten		64