

Inhalt

Der kleine Kochkurs

Kochen? Kann ich selber!	11
Gute Gründe für Selbstgemachtes	12
Turbo-Grundkurs „gute Ernährung“	14
9 goldene Regeln für junge Küchenprofis	18
Safety first! Sicherheit in der Küche	20
Saisonkalender	22

Frühstück

Frühstücksmuffins	28
Frühstückswraps	29
Beeren-Chia-Pudding	30
Zimtkissen	32
Waffeln	33
Avocado-Toast mit Spiegelei	34
Porridge mit Beeren	35
Süßer Hirsebrei	36
French Toast mit Beeren	37
Bircher Müsli	38
Weizenbrötchen	39
Rührei-Brot	40

Pausensnacks to go

Tomate-Mozzarella-Stulle	42
Tortilla-Rollen	43
Kräuterbutterbrot	44
Blaubeerjoghurt	45
Bacon-Egg-Brötchen	46
Reiswaffel-Sandwich	47
Avocado-Thunfisch-Brot	48
Mandel-Quark	49
Gemüse-Bagel	50
Müsliriegel	51
Matcha Blizz Balls	52
No-bake-Energyballs	53
Hüttenkäse-Sandwich	54

After-School-Snacks

Omelett	56
Toast Hawaii	57
Croque Monsieur	58
Kokos-Energy-Balls	60
Quesadilla	61

Pfannkuchen	62
Lachs-Hüttenkäse-Waffel	63
Paprikahummus	64
Guacamole	65
Club-Sandwich	66

Suppen

Tomatensuppe	68
Käse-Lauch-Suppe	69
Kürbissuppe	70
Ramen	71
Hühnersuppe	72
Kartoffelsuppe	73
Möhrensuppe	74
Brokkolisuppe	75
Tortellini-Suppe	76
Erbsensuppe	77
Soljanka	78

Salate & Dressings

Nudelsalat	80
Thunfischsalat	81
Caprese-Salat	82
Sommersalat-Bowl	83
Garnelen-Salat	84
Brokkoli-Rotkohl-Salat	85
Wassermelonensalat	86
Caesar Salad	87
Zaziki-Dressing	88
BBQ-Soße	89
Honig-Senf-Soße	90
Quark-Dip	91
Tomaten-Vinaigrette	92
Balsamico-Dressing	93
Mangodressing	94

Hauptgerichte mit Fleisch

One-Pot-Bolognese	96
Mexikanische Bowl	97
Chicken-Curry	98
Hühnerfrikassee	100
Spaghetti Carbonara	101
Quiche Lorraine	102
Pancake-Chicken-Bowl	104
Piratenschaschlik	105
Hamburger mit Bacon	106

Flammkuchen	107
Burrito	108
Bratkartoffeln mit Speck	109
Chili-Chicken-Pasta	110

Hauptgerichte mit Fisch

Lachs im Blätterteig	112
Thunfisch-Zitronen-Pasta	113
Garnelen-Gemüse-Pfanne	114
Räucherlachs-Pizza	115
Blumenkohlreis mit Garnelen	116
Thunfisch-Bowl	117
Lachs-Pilz-Pasta	118

Vegetarische Hauptgerichte

Brokkoli-Nudelauflauf	120
Warme Quark-Wraps	121
Gebratener Reis	122
Käsespätzle	123
Bohnenpfanne	124
Spinatlasagne	125
Gebackene Aubergine	126
Pilzburger	127
Omelette-Bowl	128
Gnocchi in Tomatensoße	129
Enchilada-Auflauf	130
Shakshuka	131
Kartoffelgratin	132

Vegane Hauptgerichte

Paella	134
Chili sin Carne	136
Spargelpasta	137
Tomaten-Nudelauflauf	138
Schupfnudeln mit Gemüse	140
Gnocchi mit Spinat-Pesto	141
Curry mit Naturreis	142
Kichererbsen-Spinat-Eintopf	144
Vegan Mac & Cheese	145
Spitzpaprika mit Couscous	146

Partyfood

Mozzarella-Sticks	148
Knoblauchbrot	149
Falafeln	150
Käsestangen	151

Erdnüsse im Teigmantel	152
Potato Wedges	153
Börek	154
Pizza-Schnecken	155
Zwiebelringe	156
Chicago Style Hot Dog	157
Gebrannte Mandeln	158

Süßspeisen & Desserts

Kuchenbällchen	160
Chocolate-Chip-Cookies	161
Milchreis	162
Vegane Schokomuffins	163
Zimtschnecken	164
Cookie-Dough	165
Schoko-Mugcake	166
Papaya-Mango-Bowl	167
Kaiserschmarrn	168
Vegane Brownies	170
Vegane Götterspeise	171
Marmorkuchen	172
Blaubeermuffins	174
Bananenbrot	175
Mousse au Chocolat	176
Apple Crumble	177
Mandel-Mugcake mit Zimt	178
Zimtsterne	179
Schoko-Kokos-Cakepops	180
Bratapfel	181
Cheesecake	182

Getränke

Erdbeershake	184
Limettenlimonade	185
Bananenmilch	186
Alkoholfreie Erdbeerbowle	187
Mango-Lassi	188
Grüner Smoothie	189
Pfirsich-Sangria	190

Register