

INHALT

EINLEITUNG 8

GUTEN MORGEN 18

VEGETARISCH 38

NICHT VEGETARISCH 76

**SCHNELLE KLASSIKER
AUS DEM VORRAT 122**

NAAACHTISCH! 160

FÜR DIE KLEINSTEN 184

MENÜVORSCHLÄGE 196

REGISTER 198

GUTEN MORGEN

Milch und Saft:

Gehaltvoll und vitaminreich **20**

Milchbrötchen **23**

Dinkelkrosser **23**

Muntermacher-Müsli **24**

Sommermarmeladen – auch im
Winter **27**

Getreide und Obst:

Ballast macht das Leben leichter **28**

Smoothies für jeden **31**

Leberwurstcreme mit Schnittlauch **32**

Paprikacreme **32**

Tomaten-Kürbiskern-Paste **33**

Möhren-Nuss-Creme **33**

Süßes Pesto **34**

Honig-Vanille-Butter **34**

Frischkäse mit Orangenmarmelade **35**

Nuss-Nugat-Creme light **35**

KOCHKURS I: Beerensaft, Apfelkompott
und kalte Blaubeermarmelade **36**

VEGETARISCH

- Gemüse und Kartoffeln:
Vor Fahrt bei Grün, Gelb und Rot **40**
Minestrone **42**
Brokkolibuletten mit Möhrenpüree **45**
Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit
Basmatireis **47**
Farfalle mit Zucchini, Tomaten und
Oliven **47**
Pellkartoffeln, Quark, Kräuter und
knackiges Gemüse **48**
KOCHKURS II: Salat für alle **50**
Spaghetti mit Gemüsebolognese **52**
Buntes Gemüse mit Reis **52**
Kartoffelpüree mit bunten Möhren
und Erbsen **55**
Grünkernbällchen mit Paprika und
Kartoffel-Sellerie-Stampf **56**
Geschmorter Fenchel mit Parmesan
und Sesamkartoffeln **59**
Der Familientisch: Gemeinsam
schmeckt's am besten **60**
Couscous mit Paprika und grünen
Bohnen **65**
Ratatouille mit Couscous **65**
KOCHKURS III: Selbstgemachte
Nudeln mit Tomatensauce **66**
Kartoffeltortilla mit Kohlrabi **69**
Möhren-Kartoffel-Gratin mit Kürbis-
kernen **70**
Salat am Spieß mit Grünkern **72**
Gemüsespieß mit Käse **72**
Italienischer Spieß **73**
Obstspieße in drei Farben **73**
Schnelle Allround-Dips **75**

NICHT VEGETARISCH

- Fisch, Fleisch, Eier:
Eiweiß mit vielen Extras **78**
- Spaghetti mit frischen Tomaten und
Hackbällchen **81**
- Geschmorte Kalbsbäckchen mit Sellerie-
Apfel-Püree **82**
- Orecchiette mit Brokkoli, Blumenkohl
und Schinken **84**
- Geschnetzeltes mit Reis und Möhren **84**
- KOCHKURS IV: Unsere Lieblingsburger **86**
- Lauchcreme mit Thymianhack **89**
- Möhren-Kohlrabi-Suppe mit Schinken-
croutons **89**
- Gulasch mit Möhren und Couscous **91**
- Möhrentopf mit Hackbällchen **93**
- Chicken Nuggets **94**
- Knusperfisch aus dem Ofen **94**
- Falscher Hase mit buntem Innenleben **97**
- Kindergeburtstag:
Alles für einen tollen Tag **98**
- KOCHKURS V: Ketchup und Remoulade **102**
- Orient-Ragout mit Kichererbsen **105**
- Hühnerbrust mit Steckrüben und Möh-
ren **106**
- Chili ohne Chili **106**
- Lachs mit Spitzkohl und Kartoffeln **109**
- Spitzkohl-Tomatengemüse mit Hühner-
brust **109**
- Plattes Hähnchen mit Ofengemüse **111**
- Schweinefilet mit Möhrchen und
Kartoffeln **112**
- Fischragout mit Reis und Erbsen **112**
- Zucchini-Tomaten mit Filet und Gnocchi **115**
- KOCHKURS VI:
Pizza mit Knusperboden **116**
- Sonntagsbraten mit Salbei und Gnocchi **118**
- Backkartoffeln und Huhn an Bohnen
mit Tomatenpesto **121**

SCHNELLE KLASSIKER AUS DEM VORRAT

Vorrat:

- Das sollten Sie Zuhause haben **124**
Lachs mit Spinatsauce und
Tagliatelle **127**
Fischstäbchen mit Möhrenstampf
und Erbsen **129**
Mediterrane Fisch-Gemüse-Pfanne **129**
Brokkolisuppe mit Fisch **131**
Gemüsecreme mit kleinen Wienern **132**
Gnocchi mit buntem Gemüse **132**
KOCHKURS VII: Nudelauflauf mit
Tomate und Schinken **134**
Pikanter Ofenschlupfer **136**
Fruchtiges Pain Perdu **136**
Pikante Kartoffelwaffeln **138**
Müsliwaffeln mit Honigquark **139**
Klassische Lasagne **141**
Tomatensauce für alle Fälle **142**
Béchamel und andere Saucen **142**
Grüne Sauce **143**
Béchamel-Variationen **143**
Picknick: Genuss im Grünen **144**
Makkaronisalat – ganz klassisch **148**
Pastasalat in rot **149**
Kartoffelsalat klassisch **150**
Kartoffelsalat mit Essig und Öl **150**
Die schnellsten Bratkartoffeln der
Welt **152**
Möhren-Orangensuppe mit Scampi **153**
KOCHKURS VIII:
Apfelkuchen mit Streusel **154**
Bananenküchlein **156**
Blaubeer-Mandel-Pfannkuchen **156**
Schinken-Käse-Röllchen **159**
Buchweizen-Galettes mit Gemüse **159**

NAAAACHTISCH!

- Süßigkeiten: Vor allem ein Genuss **162**
- Bunte Beerengrütze mit Quark-creme **165**
- Milchreis light mit Kirschkompott **167**
- KOCHKURS IX: Fruchteis – ganz nach
deinem Geschmack **168**
- Bunter Obstsalat mit Nüssen **171**
- Kirsch-Cranberry-Crumble mit Joghurt-creme **171**
- Blitzeis mit Himbeeren **172**
- Schokoknusper hell und dunkel **172**
- Erdbeer-Rhabarberkompott mit
Grießnocken **175**
- Käsekuchen mit Bröselboden **177**
- Möhrenkuchen mit Orangenguss **179**
- Schmandkuchen mit Mandarinen und
Zimt **179**
- Müsli-Muffins **180**
- Schoko-Bananen-Muffins **180**
- Schoko-Frischkäse-Muffins **181**
- Apfel-Zitronen-Muffins **181**
- KOCHKURS X:
Schoko- und Vanillepudding **182**

FÜR DIE KLEINSTEN

Im ersten Lebensjahr:

Was das Baby jetzt braucht **186**

Gemüsebreie: Mit Gemüse fängt es an **189**

Möhrchen-Brei **189**

Möhren-Fenchel-Brei **189**

Pastinaken-Kartoffel-Brei **189**

Brokkoli-Kartoffel-Brei **189**

Fleisch-Gemüse-Breie:

Babymenüs – kulinarisch und gesund **190**

Kürbis-Kartoffelbrei mit Rindfleisch **190**

Kohlrabi-Kartoffelbrei mit Hühnchen **190**

Zucchini-Kartoffelbrei mit Pute **190**

Der Abendbrei mit Milch **192**

Haferflockenbrei mit Apfel **192**

Hirsebrei mit Pfirsich **193**

Trauben-Grießbrei **193**

Fruchtpüree auf Vorrat **194**

Obst- und Getreidebreie **194**

Haferflocken mit Birne **194**

Bananen-Zwieback-Brei **195**

Knäckemus mit Apfel-Banane **195**