

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:

Vorfahrt 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**

Orechiette 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**

NAAACHTISCH!

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**