

7	Hi, Rebels!
9	Wir stürmen die Küche: Über dieses Buch
10	Das musst du wissen
18	Party Time!
20	KLEINER HUNGER
68	GROSSER HUNGER
120	SÜSSER HUNGER
154	Über Rebel Girls
156	Register

REGISTER

A

- Abschmecken 17
- Algen
 - Musubi mit Frühstücksfleisch 39
- Ananas
 - Exotische Joghurtbissen 142
 - Exotischer grüner Smoothie 66
- Äpfel
 - Apfel-Käse-Sandwich 46
 - Herbstliche Früchtepfanne 138
- Arme Ritter 60
- Arroz con Leche 144
- Avocados
 - Avocado-Toast 22
 - Avocado-Toast mit Lachs 23
 - Avocado-Toast mit Za'atar und Feta 23
 - Hähnchen-Bowl mit Gemüse 71
 - Guacamole für zwei 49
 - Kern entfernen 14

B

- Bananen
 - Bananeneis 150
 - Bananenkuchen mit Schokofüllung 63
 - Karotten-Smoothie 66
- Basilikum
 - Basilikum-Pesto 94
 - Focaccia-Sandwich mit Tomate & Mozzarella 43
- Beeren
 - Erdbeersoße 153
 - Joghurtbissen mit Beeren 142
 - Muffins mit Beeren 130
- Birnen
 - Herbstliche Früchtepfanne 138
- Bowls
 - Hähnchenbowl mit Gemüse 71
 - Reis-Bowl mit Lachs 71
 - Tex-Mex-Salat-Bowl 71
- Bratenthermometer 17
- Brokkoli
 - Brokkoli mit Zitrone 112
 - Chow mein mit Gemüse und Tofu 97–99
- Brot
 - Fladenbrot aus der Pfanne 114–117
 - Fladenbrot mit Kräutern 115–116
 - Fladenbrot mit Za'atar 115, 116

- Brownies, saftige 128–129
- Butter schmelzen 17

C

- Chayote-Kürbis
 - Picadillo 80
- Chilis
 - Hähnchenbrust mit Chili und Limette 76
 - vorbereiten 12
- Chow mein mit Gemüse und Tofu 97
- Cookies
 - Cookies mit Schoko-Chips 122
 - Dünne, knusprige Schoko-Cookies 124
 - Erdnussbuttercookies 125

D

- Das musst du wissen 10–17
- Datteln, Tassenkuchen mit 132
- Dips
 - Guacamole für zwei 49
 - Hummus 50
- Dương, Reyna 134

E

- Eier
 - aufschlagen und trennen 17
 - Muffin-Snack 26
 - Muffin-Snack mit Spinat & Feta 27
 - Tacos mit Ei & Käse 25
- Eis
 - Bananeneis 150
 - Geschmacksrichtungen 151
- Erdbeersoße 153
- Erdnussbuttercookies 125
- Erdnüsse
 - Erdnussbutter-Cookies 125
 - Furikake-Knabbermischung 55
 - Scharf-süße Knabbermischung 57
 - Vietnamesischer Kokos-Toast 135
- Erdnussmus
 - Erdnussbutter-Cookies 125
 - Südafrikanischer Erdnusstopf 109

F

Fisch

- Avocado-Toast mit Lachs und Gewürzen 22
- Fischstäbchen-Tacos mit Krautsalat 84
- Lachsfrikadellen 87
- Reis-Bowl mit Lachs 71

Fladenbrot

- aus der Pfanne 114
- mit Kräutern 116
- mit Za'atar 116

Fleischbällchen aus dem Nahen Osten 82

Focaccia-Sandwich mit Tomate & Mozzarella 43

Früchtepfanne, Herbstliche 138

Furikake-Knabbermischung 57

G

Gemüse

- Ofengemüse 112

Grünkohl

- Basilikum-Pesto 94
- Exotischer grüner Smoothie 66

Guacamole für zwei 49

Gurken

- Gurkensalat mit Sesam 118
- Hähnchen-Bowl mit Gemüse 71

H

Hackfleisch

- Fleischbällchen aus dem Nahen Osten 82
- Hack mit Tomaten und Oliven 80
- Köfte 82
- Picadillo 80

Hähnchen

- Hähnchen-Bowl mit Gemüse 71
- Hähnchenbrust aus dem Ofen 76
- Hähnchenbrust mit Chili und Limette 79
- Hähnchenbrust mit Knoblauch und Kräutern 79
- Hähnchenbrust mit Zitrone und Pfeffer 79
- Hähnchenbrust süß und rauchig 79

Honig

- Karotten mit Honig und Butter 112
- Süß-scharfe Knabbermischung 55

Hummus 50

J

Joghurt

- Exotische Joghurtbissen 142
- Joghurtbissen mit Beeren 142

K

Karotten

- Hähnchen-Bowl mit Gemüse 71
- Karotten mit Honig und Butter 112
- Karotten-Smoothie 66

Kartoffeln

- Hack mit Tomaten und Oliven 80
- Lachsfrikadellen 87
- Ofenkartoffeln mit Knoblauch 112

Käse

- Apfel-Käse-Sandwich 46
- Avocado-Toast mit Za'atar und Feta 47
- Muffin-Snack 26
- Muffin-Snack mit Spinat & Feta 31
- Focaccia-Sandwich mit Tomate & Mozzarella 43
- Käse reiben und raspeln 16
- Kichererbsen-Sandwich 31
- Omas Pizza 104
- Pizza-Popcorn 52
- Quesadilla 33
- Roti-Pizza mit Pilzen 73
- Sandwich mit Kimchi & Käse 47
- Sandwich mit Schinken, Tomaten & Käse 47
- Tacos mit Ei & Käse 25
- Tex-Mex Salat-Bowl 71

Khan, Asma 86

Kichererbsen

- Hummus 50
- Kichererbsen-Sandwich 31

Kimchi

- Sandwich mit Kimchi & Käse 47
- Schnipp-Schnapp-Nudeln 101

Knabbermischung 55

Knoblauch

- hacken 13
- Hähnchenbrust aus dem Ofen mit Kräutern und Knoblauch 79
- Ofenkartoffeln mit Knoblauch 112
- schälen 13

Köfte 82

Kokosmilch

- Exotischer grüner Smoothie 66
- Karotten-Smoothie 66

Kokosrapzel
Exotische Joghurtbissen 142
Südafrikanischer Erdnusstopf 109
Vietnamesischer Kokos-Toast 135

Kräuter
Basilikum-Pesto 94
Fladenbrot mit Kräutern 114
hacken 10
Hähnchenbrust aus dem Ofen mit
Knoblauch und Kräutern 79

Krishna, Priya 72

Kroketten
Muffin-Snack 26
Muffin-Snack mit Spinat & Feta 27

Kuchen
Bananenkuchen mit Schokofüllung 63
Kürbiskuchen mit Ahornglasur 41
Mangotorte aus dem Kühlschrank 147
Saftige Brwonies 129
Tassenkuchen mit Datteln 132

Küchentechniken 10–17

Kürbiskuchen mit Ahornglasur 141

L

Lachs
Avocado-Toast mit Lachs und
Gewürzen 23
Lachsfrikadellen 87
Reis-Bowl mit Lachs 71

Limetten
abreiben und auspressen 15
Hähnchenbrust aus dem Ofen mit Chili
und Limette 79

M

Mais
Tex-Mex-Salat-Bowl 71

Mango
Exotische Joghurtbissen 142
Exotischer grüner Smoothie 66
in Stücke schneiden 149
Mangotorte aus dem Kühlschrank
147

Mbau, Portia 106
McKinnon, Hetty Lui 96
Messer, Umgang mit 10
Milchreis 144
Mini-Pfannkuchen 59
Muffins mit Beeren 130

Muffin-Snack 26
Muffin-Snack mit Spinat & Feta 27
Musubi mit Frühstücksfleisch 39

N

Nudeln
Chow mein mit Gemüse und Tofu 97
Nudeln mit Marcella Hazans Tomatensoße
91
Schnipp-Schnapp-Nudeln mit Kimchi 101

O

Ofengemüse 112
Öl erhitzen 17
Orangen abreiben und auspressen 15

P

Paprika
Chow mein mit Gemüse und Tofu 97
Topping für Hummus 50
Party Time 18
Pesto
Basilikum-Pesto 94
Variationen 94
Pfannkuchen, Mini- 59
Picadillo 80
Pilze
Chow mein mit Gemüse und Tofu 97
Roti-Pizza mit Pilzen und Käse 73
Pizza
Omas Pizza 104
Roti-Pizza mit Pilzen und Käse 73
Pizza-Popcorn 52
Popcorn 52

Q

Quesadilla mit Schinken & Käse 33

R

Reis
Hähnchen-Bowl mit Gemüse 71
Langkornreis rösten 111
Milchreis 144

Musubi mit Frühstücksfleisch 39
Reis-Bowl mit Lachs 71
Reis kochen, zwei Arten 110
Roti-Pizza mit Pilzen 73

S

Saftige Brownies 129
Salate
Gurkensalat mit Sesam 118
Tex-Mex-Salat-Bowl 71
Sandwiches
Apfel-Käse-Sandwich 46
Focaccia-Sandwich mit Tomate & Mozzarella 43
Kichererbsen-Sandwich 31
Sandwich mit Kimchi & Käse 46
Sandwich mit Schinken, Tomaten & Käse 46
Schinken
Sandwich mit Schinken, Tomaten & Käse 46
Quesadilla mit Schinken & Käse 33
Schlagsahne 148
Schokolade
Bananenkuchen mit Schokofüllung 63
Cookies mit Schoko-Chips 122
Dünne, knusprige Schoko-Cookies 124
Saftige Brownies 129
Warme Schokoladensoße 152
Slagle, Ali 42
Smoothies
Exotischer grüner Smoothie 66
Karotten-Smoothie 66
Soßen
Basilikum-Pesto 94
Erdbeersoße 153
Warme Schokoladensoße 152
Spinat
Muffin-Snack mit Spinat & Feta 27
Südafrikanischer Erdnusstopf 109
Suppen
Südafrikanischer Erdnusstopf 108
Superschnelle cremige Tomatensuppe 36

T

Tacos
Fischstäbchen-Tacos mit Krautsalat 84
Tacos mit Ei & Käse 25
Tassenkuchen mit Datteln 132

Tex-Mex-Salat-Bowl 71
Toast
Avocado-Toast 22
Avocado-Toast mit Lachs 23
Avocado-Toast mit Za'atar und Feta 23
Vietnamesischer Kokos-Toast 135

Tofu
Chow mein mit Gemüse und Tofu 97
Tomaten
Focaccia-Sandwich mit Tomate & Mozzarella 43
Marcella Hazans Tomatensauce 91
Omas Pizza 104
Picadillo 80
Sandwich mit Schinken, Tomaten & Käse 47
Superschnelle cremige Tomatensuppe 36
Tex-Mex-Salat-Bowl 71
Tortillas
Fischstäbchen-Tacos mit Krautsalat 84
Quesadilla mit Schinken & Käse 33
Tacos mit Ei & Käse 25
Toyota, Lauren 28

V

Vietnamesischer Kokos-Toast 135

W

Warme Schokoladensoße 152

Z

Za'atar
Avocado-Toast mit Feta und Za'atar 23
Fladenbrot mit Za'atar 114
Zitronen
abreiben und auspressen 15
Brokkoli aus dem Ofen mit Zitrone 112
Hähnchenbrust aus dem Ofen mit Zitrone und Pfeffer 79
Zitrusfrüchte
auspressen 15
Brokkoli mit Zitrone 112
Hähnchenbrust mit Chili und Limette 79
Hähnchenbrust mit Zitrone und Pfeffer 79
Schale abreiben 15
Zutaten abmessen 10
Zutaten abwiegen 10
Zwiebeln schälen und hacken 11