

- 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
  - Erdnusbuttercookies 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
- Erdnusbuttercookies 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

Lachsfriskadellen 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

Lachsfriskadellen 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

**K**  
Kokosrapsel  
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  
Lachsfríkadellen 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  
    Warmer Schokoladensoße 152  
Slagle, Ali 42  
Smoothies  
    Exotischer grüner Smoothie 66  
    Karotten-Smoothie 66  
Soßen  
    Basilikum-Pesto 94  
    Erdbeersoße 153  
    Warmer 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

**U**

Vietnamesischer Kokos-Toast 135

**W**

Warmer 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