

REZEPTKAPITEL

**06
FRÜHSTÜCK**


**18
ZUM MITNEHMEN**

**28
SCHNELLES FÜRS KIND**

**40
GEMEINSAM ESSEN**

04 Die Autorin
05 Schnelles Kinder-Ketchup
60 Register
62 Impressum

REGISTER

Vegetarische Rezepte, die im Buch mit einem  gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

A

Apfel

- Apfel-Poffertjes 38
- Lieblingspuffer 35
- Saftiges Vollkornbrot 13

Aprikosenbällchen 23

Aufstrich

- Avocado-Erbсен-Creme 15
- Fruchtaufstrich 14
- Kaki-Streich 14
- Tomaten-Möhren-Tofu 15

Avocado

- Avocado-Erbсен-Creme 15
- Bunte Pommes mit Dip 42
- Grüne Mini-Burger 22

B/C

Banane

- Bananenbrot 16
- Bananenkekse 24
- Bananenmilch 10
- Knusper-Vorratsmüsli 11
- Knusperriegel 25

Bohnen: Mandel-Bohnen-Risotto 52

Brägele mit Rübli 33

Brokkolibällchen 21

Brot

- Bananenbrot 16
- Mini-Brötchen 17
- Saftiges Vollkornbrot 13

Buchweizen

- Klecksauflauf 56
- Knusperriegel 25
- Bunte Pommes mit Dip 42
- Burger:** Grüne Mini-Burger 22

Cakepops: Süßkartoffel-Cakepops 27

Chinakohl: Gelber Tortellinauf- lauf 57

Couscous

- Brokkoli-Bällchen 21
- Tomatencouscous 34

E/F/G

Ei

- Fritto misto 47
- Kürbiswaffeln 26
- Lieblingspuffer 35
- Süßkartoffel-Cakepops 27
- Zoodles mit Rührei 30

Erbсен

- Avocado-Erbсен-Creme 15
- Erbсенsauce 48
- Frikassee mit Lauch-
rahm 54
- Kartoffel-Erbсен-Puffer 35

Erdbeeren

- Fruchtaufstrich 14
- Grießnockerl 39

Fenchel: Klecksauflauf 56

Fisch

- Fritto misto 47
- Grießsuppe mit Lachs 45
- Zucchini-Fisch-Ragout 46
- Frikassee mit Lauchrahm 54
- Fritto misto 47
- Fruchtaufstrich 14
- Fruchtige Sommerrollen 23

Fruchtiges Vorratsmüsli 11

Gelber Tortellinauf- lauf 57

Grießnockerl 39

Grießsuppe mit Lachs 45

Grüne Mini-Burger 22

Gurkentaler 22

H

Hackfleisch: Ofengemüse mit Hackbällchen 37

Haferflocken

- Bananenmilch 10
- Fruchtiges Vorratsmüsli 11
- Knusper-Vorratsmüsli 11
- Knusperriegel 25
- Kürbiswaffeln 26
- Overnight Oats 8
- Saftiges Vollkornbrot 13

Hähnchen

- Frikassee mit Lauch-
rahm 54
- Hähnchen-Bolognese 49
- Ofengemüse mit
Hähnchen 51

Hirse

- Hirsotto mit
Grünkohl 53
- Sesam-Porridge 09
- Hirsotto mit
Grünkohl 53

K/L

Kaki-Streich 14

Kartoffeln

- Brägele mit Rübli 33
- Kartoffel-Erbсен-Puffer 35
- Ofengemüse mit
Hähnchen 51
- Spinat-Stampfkartoffeln 31

Klecksauflauf 56
 Knusper-Vorratsmüsli 11
 Knusperriegel 25
 Kürbiswaffeln 26
Lachs
 Grießsuppe mit Lachs 45
 Zucchini-Fisch-Ragout 46
Lauch: Frikassee mit Lauch-
 rahm 54
 Lieblingspuffer 35
Linsen
 Rote-Linsen-Sauce 48
 Rübli-Linsen-Suppe 44

M/N

Mais: Pikante Muffin-
 brötchen 20
Mandeln
 Knusper-Vorratsmüsli 11
 Mandel-Bohnen-Risotto 52
 Mango-Möhren-Smoothie 10
Milch
 Bananenmilch 10
 Zucchini-polenta 34
 Mini-Brötchen 17
Mozzarella: Grüne Mini-
 Burger 22
 Muffinbrötchen, pikante 20
Nudeln
 Woknudeln 32
 Zoodles mit Rührei 30
Nüsse
 Bananenbrot 16
 Fruchtiges Vorratsmüsli 11
 Knusper-Vorratsmüsli 11
 Knusperriegel 25
 Süßkartoffel-Cakepops 27

O/P

Ofengemüse mit Hack-
 bällchen 37
 Ofengemüse mit
 Hähnchen 51
 Overnight Oats 8
Paprika
 Pikante Muffinbrötchen 20
 Woknudeln 32
Pastinake: Mini-Brötchen 17
 Pikante Muffinbrötchen 20
 Pilzrahm mit Schinken 49
Polenta
 Polentastäbchen mit
 Sauce 50
 Zucchini-polenta 34
Pommes: Bunte Pommes mit
 Dip 42

R/S/T

Rahmschnitzel mit
 Zucchini 55
Risotto: Mandel-Bohnen-
 Risotto 52
 Rote-Linsen-Sauce 48
 Rübli-Linsen-Suppe 44
 Saftiges Vollkornbrot 13
Schinken
 Mandel-Bohnen-Risotto 52
 Pilzrahm mit Schinken 49
 Sesam-Porridge 09
 Sommerrollen, fruchtige 23
Spinat: Spinat-Stampfkartof-
 feln 31
 Spinat-Stampfkartoffeln 31

Süßkartoffel

Aprikosenbällchen 23
 Polentastäbchen mit
 Sauce 50
 Süßkartoffel-Cakepops 27
Tomaten
 Pikante Muffinbrötchen 20
 Tomaten-Möhren-
 Tofu 15
 Tomatencouscous 34
Tortellini: Gelber Tortellini-
 auflauf 57

V/W/Z

Vollkornbrot, saftiges 13
 Woknudeln 32
 Zoodles mit Rührei 30
Zucchini
 Grüne Mini-Burger 22
 Rahmschnitzel mit
 Zucchini 55
 Zoodles mit Rührei 30
 Zucchini-Fisch-Ragout 46
 Zucchini-polenta 34