

# 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-Erbsen-Creme 15
- Fruchtaufstrich 14
- Kaki-Streich 14
- Tomaten-Möhren-Tofu 15

#### Avocado

- Avocado-Erbsen-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 Rübsli 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 Tortellini-auflauf 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

#### Erbsen

- Avocado-Erbsen-Creme 15
- Erbensauce 48
- Frikassee mit Lauchrahm 54
- Kartoffel-Erbsen-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 Tortelliniauflauf 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 Lauchrahm 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 Rübsli 33
- Kartoffel-Erbsen-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  
    Rüбли-Linsen-Suppe 44  
  
**M/N**  
**Mais:** Pikante Muffinbrötchen 20  
**Mandeln**  
    Knusper-Vorratsmüsli 11  
    Mandel-Bohnen-Risotto 52  
**Mango-Möhren-Smoothie** 10  
**Milch**  
    Bananenmilch 10  
    Zucchinipolenta 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 Hackbällchen 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  
    Zucchinipolenta 34  
**Pommes:** Bunte Pommes mit Dip 42  
  
**R/S/T**  
Rahmschnitzel mit Zucchini 55  
**Risotto:** Mandel-Bohnen-Risotto 52  
Rote-Linsen-Sauce 48  
Rüibli-Linsen-Suppe 44  
Saftiges Vollkornbrot 13  
**Schinken**  
    Mandel-Bohnen-Risotto 52  
    Pilzrahm mit Schinken 49  
Sesam-Porridge 09  
Sommerrollen, fruchtige 23  
**Spinat:** Spinat-Stampfkartoffeln 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  
    Zucchinipolenta 34