

# **REZEPTKAPITEL**

## **06 BEIKOSTSTART**

## **26 MIT ETWAS ÜBUNG**

## **44 KINDERLIEBLINGE**

- 04 Die Autorinnen
- 05 Walnusssschnitten
- 34 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

## REGISTER

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

### A/B

#### Apfel

Lamm-Paprika-Bolognese 172  
Nuss-Möhren-Kuchen 19

#### Avocado Beeren-Avocado-Aufstrich 21

#### Beeren-Avocado-Aufstrich 21

#### Blumenkohl: Grünkernstangen mit Kräutergemüse 22

#### Bohnen

Dattel-Schoko-Creme 21  
Rote-Bete-Bohnenstangen 8

#### Bratwurst ohne Salz 18

#### Brokkoli

Grünkernstangen mit Kräutergemüse 22  
One-Pot-Pasta mit Pute 58

#### Brombeeren: Beeren-Avocado-Aufstrich 21

### C/D

#### Champignons

Champignon-Rahm-Sauce 16  
Lachs-Couscous-Laibchen mit Kräuterdip 14  
Germknödel mit Champignons 37

#### Hühnerfrikassee mit Quinoa

Omelett aus dem Varoma 29  
Couscous: Lachs-Couscous-Laibchen mit Kräuterdip 14  
Cremiger Hummus 20  
Dattel-Schoko-Creme 21

### E/F

#### Ei

Gemüse-Blech-Brot 12  
Lachs-Couscous-Laibchen mit Kräuterdip 15  
Nuss-Möhren-Kuchen 19  
Omelett aus dem Varoma 29  
Zitronenmuffins 28  
Erbseintopf mit Würstchen 47  
Erdbeereis am Stiel 52  
Fisch-Gemüse-Päckchen 39

### G/H

Gegrillte-Paprika-Dip 20  
Gemüse-Blech-Brot 12  
Gemüsesauce mit Tofu 9  
Germknödel mit Champignons 36  
Grünkernstangen mit Kräutergemüse 22

#### Hackfleisch

Bratwurst ohne Salz 18  
Hackbällchen mit Tomatensauce 49  
Haselnüsse: Nuss-Möhren-Kuchen 19  
Himbeeren: Beeren-Avocado-Aufstrich 21

#### Hühnerfrikassee mit Quinoa

Hummus, cremiger 20

### J/K

Joghurt: Lachs-Couscous-Laibchen mit Kräuterdip 15

#### Kartoffeln

Erbseneintopf mit Würstchen 47  
Fisch-Gemüse-Päckchen 39  
Kartoffeln und Kohlrabi in Schmandsauce 25  
Kichererbsen: Cremiger Hummus 20  
Kirsch-Mandel-Eis 53  
Kohlrabi: Kartoffeln und Kohlrabi in Schmandsauce 25  
Kokosmilch Gemüsesauce mit Tofu 9  
Kürbisschnecken 30

### L/M

Lachs-Couscous-Laibchen mit Kräuterdip 15  
Lamm-Paprika-Bolognese 17  
Laugenbrötchen 50  
Lebkuchensticks 54  
Linsen-Nuss-Bolognese 16  
Linsendal 33

#### Möhre

Gemüse-Blech-Brot 12  
Gemüsesauce mit Tofu 9  
Grünkernstangen mit Kräutergemüse 22  
Lamm-Paprika-Bolognese 17  
Nuss-Möhren-Kuchen 19

## N/O/P

### Nudeln

- One-Pot-Pasta mit Pute 58
- One-Pot-Pasta mit Thunfisch 55

### Nuss-Möhren-Kuchen

### Nüsse

- Lebkuchensticks 54
- Nuss-Möhren-Kuchen 19
- Orangen-Nuss-Kugeln 57
- Walnusschnitten 5
- Omelett aus dem Varoma 29
- One-Pot-Pasta mit Pute 58
- One-Pot-Pasta mit Thunfisch 55
- Orangen-Nuss-Kugeln 57

### Paprika

- Gegrillte-Paprika-Dip 20
- Hackbällchen mit Tomatensauce 49
- Kürbisschnecken 30
- Lamm-Paprika-Bolognese 17
- Paprika-Tomaten-Sauce 17
- Süßkartoffelrisotto 32
- Porridgepulvermischung 57

## Q/R

- Quiche Hawaii 40
- Quinoa: Hühnerfrikassee mit Quinoa 34

### Reis

- Gemüsesauce mit Tofu 9
- Süßkartoffelrisotto 32

### Schmand: Kartoffeln und Kohlrabi in Schmandsauce 25

### Schoko-Bananen-Erdnuss-Eis 53

### Schokomousse mit

- Beeren 56

### Spätzle mit Linsen

### Süßkartoffel

- Linsen-Nuss-Bolognese 16
- Süßkartoffelrisotto 32

## T/V

### Thunfisch: One-Pot-Pasta mit Thunfisch 55

### Tofu

- Gemüsesauce mit Tofu 9
- Quiche Hawaii 40
- Spätzle mit Linsen 35

### Vollkornbrot

### Vollkorntoastbrot

## Z

### Zitronen-Mango-Eisdrops

### Zitronenmuffins

### Zucchini

- Fisch-Gemüse-Päckchen 39
- Gemüse-Blech-Brot 12
- Kürbisschnecken 30
- Zitronenmuffins 28

### Zuckerfreie Kakaowaffeln