

REZEPTKAPITEL

06 BEIKOSTSTART

26 MIT ETWAS ÜBUNG

44 KINDERLIEBLINGE

- 04 Die Autorinnen
- 05 Walnussschnitten
- 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-Rahmsauce 16

Lachs-Couscous-Laibchen mit Kräuterdip 14

Germknödel mit Champignons 37

Hühnerfrikassee mit Quinoa 34

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

Erbseneintopf 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 34

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 Thun-
fisch 55

Nuss-Möhren-Kuchen 19

Nüsse

Lebkuchensticks 54

Nuss-Möhren-Kuchen 19

Orangen-Nuss-Kugeln 57

Walnussschnitten 5

Omelett aus dem Varoma 29

One-Pot-Pasta mit Pute 58

One-Pot-Pasta mit Thun-
fisch 55

Orangen-Nuss-Kugeln 57

Paprika

Gegrillte-Paprika-Dip 20

Hackbällchen mit Tomaten-
sauce 49

Kürbisschnecken 30

Lamm-Paprika-Bolog-
nese 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 Schmand-
sauce 25

Schoko-Bananen-Erdnuss-
Eis 53

Schokomousse mit

Beeren 56

Spätzle mit Linsen 35

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 43

Vollkorntoastbrot 11

Z

Zitronen-Mango-Eisdrops 52

Zitronenmuffins 28

Zucchini

Fisch-Gemüse-Päckchen 39

Gemüse-Blech-Brot 12

Kürbisschnecken 30

Zitronenmuffins 28

Zuckerfreie Kakaowaffeln 56