

Inhalt

Familienküche leicht gemacht

Gesundes Kochen für die ganze Familie	11
Worauf kommt es auf dem Teller an?	12
Tipps für stressfreies Kochen im Alltag	15
Saisonkalender	18

Frühstück

Kokos-Crêpes	24
Eulen-Porridge	26
Dinkel-Grießbrei mit Obst	28
Arme Ritter	29
Baked Schoko-Oats	30
Quarkbrötchen	31
Vollkorn-Bagel	32
Frühstücksmuffins	34

Brote & Brotaufstriche

Vollkorn-Hafer-Knäckebrot	36
Bananenbrot mit Walnüssen	38
Weizen-Kartoffelbrot	39
Hirsebrot mit Buttermilch	40
Roggen-Sonnenblumenkernbrot	42
Pfirsich-Marmelade	44
Aprikosen-Marmelade	45
Nuss-Nougat-Creme	46
Vanille-Aufstrich	47
Frischer Tomatenaufstrich	48

Salate & Dressings

Möhrensalat	50
Gurkensalat mit Sahnedressing	51
Nudelsalat	52
Griechischer Bauernsalat	53
Zucchini-salat	54
Feldsalat mit Tomaten und Ei	55
Salatdressing Sylter Art	56
French Dressing	57
Joghurt-Dressing	58

Suppen

Kartoffelsuppe	60
Tomatensuppe	61
Zuccinicremesuppe	62
Kichererbsen-Suppe	63
Gemüsesuppe	64
Kürbis-Suppe	65
Hühnersuppe	66
Linsen-Suppe	68
Pilzsuppe	69
Tortellini-Suppe	70
Erbsensuppe mit Knuspertopping	71
Süßkartoffel-Erdnusssuppe	72

Fleisch & Geflügel

Ungarisches Gulasch	74
Nudelgratin	76
Pizzamuffins	78
Nudeln mit Speck-Geschnetzeltem	80
Ofenschenkel mit Gemüse	82
One-Pot-Penne	84
Hähnchen-Döner	85
Brokkoli-Rind-Bowl	86
Hähnchen-Pilz-Auflauf	88
Kartoffelgratin	90
Ingwer-Butter-Chicken	92
Lasagne	94
Wiener Schnitzel – Klassische Art	96

Fisch & Meeresfrüchte

Tomaten-Garnelen aus dem Ofen	98
Garnelen-Spaghetti	99
Fischfrikadellen	100
Paella	102
Thunfisch-Mango-Bowl	104
Fischstäbchen-Burger	105
Fischtacos mit Avocadosoße	106
Thunfisch-Wraps	108
Backfisch	109
Räucherlachspizza	110
Chili-Fisch auf Tomatenreis	112

Vegetarische Hauptgerichte

Pilz-Pasta mit Kräutern	114
Zucchini-Nudeln	116
Tomatenrisotto	118
Gnocchi-Mozzarella-Auflauf	119
Kohlrabi-Ofen-Bratlinge	120
Gemüsequiche mit Käse	122
Pilzburger	124
Kürbis-Linsen-Curry	125
Gefüllte Paprika	126
Brokkoli-Wings mit Pommes	128

Vegane Hauptgerichte

Spaghetti Napoli	130
Sommerrollen mit Mango-Dip	132
Kartoffelpuffer	134
Ofengemüse	136
Rosmarin-Kartoffelpüree	138
One-Pot-Reis mit Gemüse	139
Asiatische Nudelpfanne	140
Indisches Kartoffel-Blumenkohl-Curry	142
Brokkoli Mac and Cheese	144

Snacks & Fingerfood

Blätterteigtaschen	146
Frikadellen	147
Pizzaschnecken	148
Kartoffelkugeln	149
Süßkartoffel-Pommes	150
Gefüllte Bärlauch-Eier	151
Mini-Quiches	152
Bananenriegel	153
Romanesco-Teigtaschen	154
Würstchen im Schlafrock	156
Gemüsesticks mit Hummus	157
Käsestangen	158

Süßspeisen & Desserts

Cookie-Creme	160
Vanille-Creme	161
Erdbeer-Quark	162
Milchreis	163
Schokoladenpudding	164
Waffeln	166
Milchnudeln	167
Himbeereis	168
Kaiserschmarrn	170
Bananen-Schoko-Bowl	172
Süßkartoffel-Brownies	173
Grießküchlein mit Fruchtmas	174
Maracuja-Chia-Bowl	176

Smoothies & Getränke

Melonen-Limonade mit Minze	178
Mango-Lassi	179
Zitronenlimonade	180
Süß-saure Limonade	181
Pfirsich-Eistee	182
Bananen-Himbeer-Smoothie	184
Beeren-Slusheis	185
Kokos-Smoothie mit Ananas	186
Orangen-Wasser mit Basilikum	187
Hibiskus-Beeren-Tee	188
Mango-Orangen-Shake	189
Family Sunrise	190

Register