

# 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
Zucchinisalat	54
Feldsalat mit Tomaten und Ei	55
Salatdressing Sylter Art	56
French Dressing	57
Joghurt-Dressing	58

## **Suppen**

<b>Kartoffelsuppe</b>	60
<b>Tomatensuppe</b>	61
<b>Zucchinicremesuppe</b>	62
<b>Kichererbsen-Suppe</b>	63
<b>Gemüsesuppe</b>	64
<b>Kürbis-Suppe</b>	65
<b>Hühnersuppe</b>	66
<b>Linsen-Suppe</b>	68
<b>Pilzsuppe</b>	69
<b>Tortellini-Suppe</b>	70
<b>Erbsensuppe mit Knuspertopping</b>	71
<b>Süßkartoffel-Erdnussuppe</b>	72

## **Fleisch & Geflügel**

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

## **Fleisch & Meeresfrüchte**

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

## **Vegetarische Hauptgerichte**

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

## **Vegane Hauptgerichte**

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

## **Snacks & Fingerfood**

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

## **Süßspeisen & Desserts**

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

## **Smoothies & Getränke**

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

## **Register**