

INHALT

Kontakt und Feedback.	4	Grundbegriffe der Küche	16
Widmung.	5	Tipps für Zutaten	19
Vorwort	12	Nützliche Hilfsmittel	24
Einleitung	14	Tipps für die Zubereitung	26
Symbole aus den Rezepten	15		

BASISREZEPTE

29

Natürliches Reinigungsspray	31	Selbst gemachtes Ketchup ohne weißen Zucker	34
Gewürzpaste mit Gemüse (auch für Gemüsebrühe)	32	Salatdressing	35
Kräutersalz	34		

FRÜHSTÜCK

37

GEBÄCK	38	BROTAUFSTRICHE	43
Einfaches Brotrezept mit Körnern	38	Pistazienaufstrich	43
Pfannenbrot	39	Tomaten-Mozzarella-Aufstrich	44
Blätterteighörnchen	40	Bärlauchaufstrich	45
Vegane Hafermilchbrötchen	40	Frischkäseaufstrich mit Radieschen und Schnittlauch	46
Toastbrot	41	Möhrenaufstrich mit Feta und Frischkäse ..	47
Kornbrötchen	42	Konfitüre ohne Gelierzucker	49
		Thunfisch-Zitronen-Aufstrich	50
		Dattелcreme	51

FRÜHSTÜCKSREZEPTE MIT FLEISCH51

Roboter mit Wurst und Gemüse	52
Eiermuffins mit Speck	53
Hausgemachter Mac Muffin	54
Blätterteigtaschen mit Schinken und Käse ..	55
Lustiges Piraten-Spiegelei mit Schinken und Gemüse	56
Schinkenmuffins	57

FRÜHSTÜCKSREZEPTE VEGETARISCH58

Müsli im Glas	58
Haferbrei mit Bananen und Nüssen	58
Pikanter Milchreis mit geriebenen Möhren	59
Frühstücks-Tramezzinirolle	60
Gefüllte Tomaten mit Frischkäse und Datteln	61

FRÜHSTÜCKSREZEPTE VEGAN62

Avocado-Sandwich	62
Rührtofu mit Tomaten	63
Pancakes mit Früchten	64
Pikanter Grießbrei	65
Süße Grießbrei-Eule mit Früchten	66
Bunte Joghurt-Bowl	67

FRÜHSTÜCKSREZEPTE SÜSS.68

Lebkuchen-Biskuits	68
Erdnussbutter-Toast mit Banane	69
Warmer süßer Porridge – »Over-Night-Oats«	70
Trinkmüsli mit Früchten	71

MITTAGESSEN..... 73

SUPPEN..... 75

Gemüsebrühe.....	75
Suppe mit bunten Pfannkuchenstreifen....	77
Möhrensuppe mit Grießklößchen.....	78
Tomatensuppe mit Reis.....	78
Kartoffelsuppe mit knusprigen Croutons ...	80
Minestrone mit Fleischbällchen.....	81
Maiscremesuppe mit Popcorn.....	82
Erbsensuppe mit Würstchen.....	83

SALATE..... 84

Salat mit panierten Hähnchenbrust- streifen.....	84
Salat mit selbst gemachter Mayon- naise und Gemüse.....	85
Cowboy-Salat.....	86
Knuspriger Brotsalat mit geröstetem Speck.....	87
Rote Bete mit Erdbeeren.....	88
Möhrensalat mit Walnüssen.....	89

MITTAGESSEN MIT FLEISCH..... 90

Spaghetti in der Wurst.....	90
Putenroulade mit grünem Spargel.....	91
Hühnernuggets in Müsli paniert.....	92
One-Pot-Ragout mit Rindfleisch.....	93
Maultaschen.....	94
Hackfleischintopf.....	95

MITTAGESSEN MIT FISCH..... 96

Thunfisch mit Reis und Brokkoli.....	96
Cornflakes-Fischfinger.....	97
Fischfilet in Tomatensoße.....	98

MITTAGESSEN VEGETARISCH..... 101

Gefüllte Kartoffeln.....	99
Pikante Pfannkuchenpizza.....	101
Kürbis-Blumenkohl-Kartoffel-Gemüse aus dem Ofen.....	103
Cremige Gemüsenudeln.....	105
Gemüsewaffeln.....	106
Offener überbackener Toast Hawaii.....	107
Gratinierter Tofu mit Tomate und Käse....	109
Ravioli mit Frischkäse.....	111
Bunter Gemüsereis.....	112
Bunte Bratnudeln.....	113
Zoodles mit Rahmsoße.....	115

MITTAGESSEN VEGAN..... 117

Nudeln mit Linsenbolognese.....	117
Buntes Ofengemüse – »One Tray«.....	119
Buntes Rahmgemüse.....	120
Linsenfrikadellen mit Möhengemüse.....	121

MITTAGESSEN SÜSS 121

Gebackener Reisauflauf 122

Kaiserschmarrn mit Pflaumenkompott 123

Überbackene Quarkpfannkuchen 125

Fruchtknödel 127

Arme Ritter 128

DESSERTS.....121

Lustiger Birnen-Igel..... 129

Bratapfel 130

Ananaspudding.....131

Apfelkrapfen..... 133

Erdbeercreme..... 134

Schichtdessert »Regenbogen« 135

Schnelle Schokomousse 137

KUCHEN..... 131

Beerenkuchen 139

Schoko-Nuss-Kuchen..... 141

Biskuitroulade mit Quarkfüllung 143

Cupcakes mit rosa oder blauem Topping... 145

ABENDESSEN 147

SUPPEN 148

Kürbiscremesuppe mit Parmesan 148

Cremige Kartoffelsuppe mit Würstchen ... 149

SALATE ALS HAUPTGERICHT 151

Bunter Kinder-Nudelsalat 151

Salat am Spieß 152

ABENDESSEN MIT FLEISCH 153

Hühnerfrikassee mit Erbsen 153

Geröstete Kartoffeln mit Bratwurst 154

Fleischkäse mit Ei und Püree 155

Köttbullar in Soße 157

Zarte Rinderroulade mit Gemüse 159

Naturschnitzel mit Kräutersoße
und Spiralnudeln 161

Haschee-Hörnchen 162

Sloppy Joe – »Schlampiger Burger« 163

Hawaii-Schnitzel 164

ABENDESSEN MIT FISCH 165

Schnelle Fischpfanne 165

Lachs mit buntem Gemüse 166

ABENDESSEN VEGETARISCH 167

Klassisches Risotto 167

Gnocchi mit Tomate, Nuss und Rucola ... 168

Kichererbseneintopf 169

Schupfnudeln mit Käsesoße 171

Mac >n< Cheese (Käsemakkaroni) 173

Gemüselasagne 175

Gemüsepfannkuchen 176

ABENDESSEN VEGAN 177

Gebratene Gemüseburger 177

Blumenkohl-Steak mit Süßkartoffel-
pommes 178

Kohlrabischnitzel mit Kartoffelsalat 179

Gebackenes Tempuragemüse 181

Knuspertofu süßsauer mit Kartoffelsalat... 183

ABENDESSEN SÜSS 185

Schupfnudeln mit Apfelmus 185

Buchteln mit Vanillesoße 187

Pasta mit Paniermehl und Zucker 188

Gebratene Milchreistaler 189

Griß-Quark-Knödel mit Pflaumenmus... 191

Gebackene Ananas und Bananen mit
Honig und Sesam 193

MEAL PREP – LUNCH BOX 195

GEBÄCK 196

Käsemuffins	196
Speckstangen	197
Indische gefüllte Fladen	199
Quesadillas mit Tomaten und Käse	201
Kürbisbrot	202
Mohnbrötchen	203

MEAL PREP MIT FLEISCH 205

Mini-Pizzaecken	205
Bolo-Schnecken	207
Hühnchensalat im Salatmantel	208
Puten-Sandwich	209
Mini-Burger	210
Gefüllte Roastbeef-Rollen	211

MEAL PREP VEGETARISCH 212

Brokkoli-Bällchen mit Käse	212
Kleine Caprese-Spieße	213
Bunte Pfannkuchenecken	215
Gedünstete Möhren am Spieß	216
Gefüllte Eier	217
Gegrillte Maisgrieß-Scheiben	218

MEAL PREP VEGAN 219

Vegane Chicken-Nuggets aus Seitan	219
Falafel mit Dip	221
Möhrentaler	222
Zucchini-Frikadellen	223
Kartoffelrösti süß oder pikant	224
Tofu-Fingers	225

MEAL PREP SÜSS 226

Kokosmüsliriegel mit Ananas	226
Energiebällchen mit Datteln und Feigen ..	227
Trockenfrüchte-Mix mit Nüssen	228
Churros	229
Bananenmuffins	230
Pfannkuchenpäckchen	231

Rezeptregister A-Z	232
--------------------------	-----

Über die Autorin	237
------------------------	-----