

Vorwort	5
Hauptsache, gesund	6
Vitamine sind Trumpf	8
Zucker, Zucker, überall Zucker	12
Gesund Energie tanken	16
Kita und Schule:	
gesundes Essen? Selten!	18

JANUAR

Liebling des Monats: Zimt	20
Bananenbrot	22
Paprika-Möhren-Suppe	24
Eier in Senfsauce	25
Omelette-Röllchen	26

FEBRUAR

Liebling des Monats: Gurke	28
Veggie-Flammkuchen	30
Makkaroni & Cheese	32
Bunter Würfelsalat	33

Meatball-Bowl	34
Seelachs in Kräuterpanade	36
Blumenkohlauflauf	37

MÄRZ

Liebling des Monats: Brokkoli	38
Brokkolisuppe mit Schinkenstreifen	40
Fusilli mit Kräuterkruste	42
Kartoffelpizza	43
Wrap-Ecken	44
Bratwurst-Carbonara mit Brokkoli	46
Vanille-Dinkel-Pfannkuchen	47

APRIL

Liebling des Monats: Lachs	48
Gegrilltes Fischfilet mit Goldtalern	50
Schinkenröllchen mit Möhren	51
Kartoffel-Möhren-Puffer mit Lachs	52
Spinatspätzle	54
Blumenkohlpizza	55
Osterhase aus süßem Hefeteig	56

MAI

Liebling des Monats: Mais	58
Käsesandwiches	60
Italienischer Erbsensalat	61
Kräuteromelette	62
Risotto mit	
Möhrchen-Mais-Knusper	64
Chicken-Nuggets mit Kartoffelbrei	65
Nudelnester	66
Konfettisalat	67
Grillgemüse mit Bohnenhummus	68

JUNI

Liebling des Monats: Johannisbeere	70
Rotes Pesto mit Spaghetti	72
Lachsspieße vom Grill	73
Johannisbeer-Tarte	74
Bunter Couscous-Salat	76
Picknick-Tramezzini	77

JULI

Liebling des Monats: Fenchel	78
Gerösteter Brotsalat	80
Gemüseplatte mit dreierlei Dips	82
Zucchini-Stampf mit Hackbröseln	83
Möhrennudeln in Zitronensauce	84
Fenchel aus dem Ofen mit Fisch	86
Herzhafter Käsekuchen	87

AUGUST

Liebling des Monats: Zwetschge	88
Erbsensalat mit Parmesan	90
Ratatouille aus Sommergemüse	91
Hähnchen-Involtini mit	
Kartoffelsticks	92
Pasta Caprese	93
Wassermelonen-Granita	94
Zwetschgen-Crumble mit	
Vanilleeis	96
Gegrillte Früchte mit Minzeis	97

SEPTEMBER

Liebling des Monats: Linsen	98
Kartoffel-Blumenkohl-Suppe	100
Linseneintopf mit Würstchen	102
Gurken-Käse-Wraps	103
Farfalle mit Zucchini-Creme	104
Spaghetti mit Lachssauce	106
Tomatenkonfitüre mit Grissini	107

OKTOBER

Liebling des Monats: Honig	108
Kichererbsen-Eintopf	110
Karottensalat mit Hähnchen	111
Kürbisragout mit Pappardelle	112
Spinatknödel	114
Grießbrei mit Crunch	116
French Toast mit Obstsalat	117

NOVEMBER

Liebling des Monats: Süßkartoffel	118
Cevapcici mit Süßkartoffelbrei	120
Süßkartoffel-Toasties	121
Kürbispesto	122
Süßkartoffelsuppe	123
Fruchtiges Süßkartoffelcurry	124

DEZEMBER

Liebling des Monats: Rote Bete	126
Rosenkohlsalat mit Parmesan	128
Kartoffelsalat mit Würstchen	129
Lachs mit Roter Bete vom Blech	130
Gulasch mit Spätzle	132
Kartoffel-Spinat-Gratin	133
Auberginenpizza	134
Lebkuchenbrownies	136
Weihnachts-Tiramisu	137
Rezeptregister	138
Sachregister	140
Impressum	142