

5	VORWORT
8	MEINE GESCHICHTE
9	KINDERN GEMÜSE SCHMACKHAFT MACHEN
10	RESTEVERWERTUNG
11	FÜRS KLEINE BUDGET
12	MEIN VORRAT ZU HAUSE
15	MEAL PREP & EINFRIEREN

KAPITEL 01

16 AUS OMAS & OPAS KÜCHE

20 Omas Suppe | 22 Omas Brot | 24 Omas Schinken-Käse-Kipferl | 26 Omas Kartoffelklöße |
28 Fischfrikadellen | 30 Omas Cremeschnitten | 32 Omas Ofenpalatschinken | 34 Omas
Pflaumenknödel | 36 Potica (Weihnachts-Walnusskuchen) | 38 Breskvice (»Pfirsich«-Plätzchen)

KAPITEL 02

40 AUS DEM SUPPENTOPF

44 Käsesuppe | 46 Linsensuppe | 48 Gurkensuppe | 50 Fischsuppe | 52 Wintereintopf | 54 Schnelle
Erbsensuppe | 56 Steinpilzsuppe mit Kartoffeln | 58 Gulaschsuppe | 60 Eintopf für die Kleinen

KAPITEL 03

62 HAUPTSPEISEN

66 Regenbogen-Pizza | 68 Polenta-Auflauf | 70 Polenta mit Hackfleischsauce | 72 Gefüllte Paprika |
74 Paella für die Kinder | 76 Krautkrapfen | 78 Überbackene Weißkohlrollchen | 80 Tomaten-Paprika-
Eier-Pfanne | 82 Bohnen mit Kartoffeln | 84 Ofenkartoffeln mit selbst gemachtem Frischkäse |
86 Vegetarisches Kartoffelgulasch | 88 Spargel-Kartoffel-Pfanne | 90 Knusprige Hähnchenkeulen |
92 Tafelspitz | 94 Nudeln mit Paprikasauce | 96 Bandnudeln mit Bärlauch-Pesto | 98 Cannelloni gefüllt
mit Sauerkraut | 100 Nudeln mit Erbsensauce | 102 Gnocchi

KAPITEL 04

104 DIPS & SNACKS

108 Meerrettichdip | **110** Kartoffeldressing | **112** Eingelegte Paprika | **114** Marinierte Aubergine |
116 Schneller Zwiebelkuchen | **118** Weihnachtshäppchen | **120** Flammkuchen-Toast

KAPITEL 05

122 BEILAGEN & SALATE

126 Djuvec-Reis | **128** Serviettenknödel | **130** Spinatfrikadellen | **132** Kartoffel-Gurken-Salat |
134 Endiviensalat mit Pfannkuchen | **136** Rindfleischsalat

KAPITEL 06

138 FÜR DEN SÜSSEN ZAHN

142 Igelkekse | **144** Vanillekipferl | **146** Walnussplätzchen | **148** Erdbeerrolle | **150** Aprikosenknödel |
152 Süße Gnocchi mit Himbeersauce | **154** Kaiserschmarren | **156** Grießpudding mit karamellisierten Birnen |
158 Bananenwaffeln | **160** Gefüllte Küchlein | **162** Käsekuchen | **164** Kirschkuchen mit Mandelkruste |
166 Butterkuchen | **168** Aprikosenkuchen vom Blech

170 REGISTER NACH ZUTATEN

172 REGISTER NACH REZEPTEN

175 ÜBER DIE AUTORIN, DANKSAGUNG