

5 VORWORT
8 MEINE GESCHICHTE
9 KINDERN GEMÜSE SCHMACKHAFT MACHEN
10 RESTEVERWERTUNG
11 FÜR S 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 Opas 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 Weißkohlröllchen | 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 Djavec-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**