

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Amaretto-Hähnchen 69

Ananas

- Ananas, gegrillt 106
- Ananascrème mit Rum 102
- Ananas-Hähnchen 71
- Ananassoße 99
- Erdbeer-Ananas-Dessert 107

Äpfel

- Äpfel im Schlafrock 102
- Apfelbrot 133
- Apfel-Hafer-Müsli 28
- Apfelkuchen, steirisch 113
- Apfelmuffins 112
- Apfel-Senf-Dressing 43
- Apfel-Streuselkuchen 114
- Bananen-Apfel-Marmelade 33
- Birchermüsli 30
- Ente mit Apfel-Zwiebel-Füllung 73
- Kartoffelsalat mit Apfel 42
- Rosenkohl mit Äpfeln 94
- Arabischer Bohnensalat 41
- Avocadocrème 48
- Badische Schupfnudeln 91
- Baguette, französisch 132
- Baked Potato mit Sourcream 48

B

Banane

- Banane in Honig 106
- Bananen-Apfel-Marmelade 33
- Bananenmüsli 31
- Curry-Bananen-Cocktailsoße 47
- Curry-Dip 46
- Curryreis mit Schinkenbananen 51
- Exotischer Obstsalat 104
- Rhabarber-Bananen-Kompott 104
- Schoko-Bananen 106
- Bandnudeln mit
 - Champignons 60
- Bandnudeln, grüne mit
 - Krabben 61

Bärlauchsuppe 36

Baseler Leckerli 120

Basilikum-Vinaigrette 43

Bauernauflauf 84

Bauernrisotto 56

Beerensorbet 104

Berner Rösti 89

Bigos 81

Birchermüsli 30

Birne

– Apfel-Hafer-Müsli 28

Blitzschnelle Lauchsuppe 38

Blumenkohl

– Blumenkohlsuppe mit

Kerbel 36

– Leipziger Allerlei 92

Blutorangen-Gelee 33

Bohnen

– Arabischer Bohnensalat 41

– Chili con Carne 77

– Kokosreis mit roten

Bohnen 57

– Kräftige Bohnensuppe 64

– Leipziger Allerlei 92

Bouillabaisse 66

Brathähnchen 68

Bratkartoffeln 88

Braune Kuchenfiguren 124

Brokkolisuppe 36

Buchteln 109

Bunte Suppe mit

Rindfleisch 64

Bunter Wintersalat 41

C

Chili

– Ananassoße 99

– Kokosreis mit roten

Bohnen 57

– Mexikanische Soße 47

Chili con Carne 77

Christmas Cookies 125

Cognac-Ringe 121

Couscous, Grundrezept 96

Couscous, süß 108

Curry-Bananen-Cocktailsoße 47

Curry-Dip 46

Curry-Hähnchen 71

Curryreis mit Schinkenbananen 51

D

Deftiger Nudelsalat 42

Dressings

– Apfel-Senf-Dressing 43

– Basilikum-Vinaigrette 43

– Himbeer-Vinaigrette 44

– Joghurt-Kräuter-Soße 44

E

Einfaches Weißbrot 128

Eisbergsalat

– Bunter Wintersalat 41

Ente mit Apfel-Zwiebel-

Füllung 73

Entengeschnitzeltes

süß-sauer 74

Erbsen

– Feine Erbsensuppe 37

– Leipziger Allerlei 92

– Reissalat 43

Erdbeer-Ananas-Dessert 107

Erdnuss-Soße 98

Exotischer Obstsalat 104

F

Feine Erbsensuppe 37

Fenchel

– Provenzalische

Hühnersuppe 66

Festtagsbraten 78

Fisch

– Bouillabaisse 66

– Handgeformtes Sushi 53

Fleischspieße mit

Champignons 77

Frankfurter Grüne Soße 99

Französisches Baguette 132

Frikadellen 76

G

Garnelen/Krabben

– Bouillabaisse 66

– Grüne Bandnudeln mit

Krabben 61

– Handgeformtes Sushi 53

Geflügelfleisch

– Amaretto-Hähnchen 69

– Ananas-Hähnchen 71

– Brathähnchen 68

– Curry-Hähnchen 71

– Ente mit Apfel-Zwiebel-

Füllung 73

– Entengeschnitzeltes

süß-sauer 74

– Hähnchen-Rouladen

mit Spinat 71

– Kartoffel-Hähnchen-

Pfanne 72

– Mediterrane Hähnchen-

keulen 68

– Provenzalische

Hühnersuppe 66

– Putengeschnitzeltes 72

– Putenschnitzel in

Zwiebelsoße 72

– Roter Reis mit

Putenstreifen 57

Gefüllte Paprikaschoten 81

Gegrillte Ananas 106

Gemüse, glasiert 95

Geschmorte Zwiebeln 95

Glasiertes Gemüse 95

Gnocchi, selbst gemacht 91

Griechisches Sesambrot 130

Grießschnitten mit warmem

Kirschkompott 108

Grundsoße, hell 98

Grüne Bandnudeln mit

Krabben 61

Grüne Soße, Frankfurter 99

Gulasch 79

Gulaschsuppe 65

Gurke

– Klassischer Gurkensalat 39

– Knoblauchjoghurt 46

H

Hackfleisch

– Bauernauflauf 84

– Chili con Carne 77

– Frikadellen 76

– Gefüllte Paprikaschoten 81

– Hack-Kartoffel-Auflauf 82

- Lasagne mit Hackfleisch 59
- Soße bolognese 63
- Haferkekse 118
- Hähnchenkeulen, mediterran 68
- Hähnchen-Rouladen mit Spinat 71
- Handgeformtes Sushi 53
- Heidesand 118
- Helle Grundsoße 98
- Herzhaftes Nussbrot 133
- Himbeeren**
- Himbeerkonfitüre 32
- Himbeer-Vinaigrette 44
- Milchreis mit Himbeermus 100
- Honigkuchen 122

J

- Joghurt-Kräuter-Soße 44

K

Karotten

- Entengeschnetztes süß-sauer 74
- Glasiertes Gemüse 95
- Leipziger Allerlei 92
- Mediterraner Obstsalat 103

Kartoffeln

- Badische Schupfnudeln 91
- Baked Potato mit Sourcream 48
- Berner Rösti 89
- Bratkartoffeln 88
- Bunte Suppe mit Rindfleisch 64
- Hack-Kartoffel-Auflauf 82
- Kartoffelauflauf 84
- Kartoffel-Hähnchen-Pfanne 72
- Kartoffel-Paprika-Pfanne 88
- Kartoffelpuffer 50
- Kartoffelpüree 88
- Kartoffelsalat mit Apfel 42
- Kartoffelsalat mit Rindfleisch 42
- Kräftige Bohnensuppe 64
- Kräuterkartoffeln 50
- Paprikatopf 65
- Rosmarinkartöffelchen 86
- Selbst gemachte Gnocchi 91
- Kindertörtchen 112

Kirschen

- Grießschnitten mit warmem Kirschkompott 108
- Klare Tomatensuppe 38
- Klassischer Gurkensalat 39
- Knoblauch**
- Ananas-Hähnchen 71
- Knoblauchjoghurt 46
- Knoblauchschnitzel 48
- Kokosreis mit roten Bohnen 57
- Mexikanische Soße 47
- Provenzalische Hühnersuppe 66
- Rosmarinkartöffelchen 86
- Soja-Knoblauch-Dip 46
- Soße Bolognese 63
- Souflaki 77

- Knuspermüsli 31
- Kohlrouladen, vegetarisch 85
- Kokosreis mit roten Bohnen 57
- Kräftige Bohnensuppe 64
- Kräuterkartoffeln 50
- Kreppel 116
- Kuchenfiguren, braune 124
- Kümmelbrot 132
- Kürbis, süß-sauer eingelegt 96
- Kürbiscremesuppe 34

L

Lammfleisch

- Souflaki 77
- Lasagne mit Hackfleisch 59

Lauch

- Kartoffelsalat mit Apfel 42
- Lauchgemüse mit Pinienkernen 95
- Blitzschnelles Lauchsuppe 38
- Paprikatopf 65
- Laugengebäck 130
- Leipziger Allerlei 92

M

Mais

- Bunte Suppe mit Rindfleisch 64
- Maisbrot 133
- Schneller Maissalat 38
- Marzipan 117
- Marzipanhörnchen 117
- Marzipan-Stollen 122

- Mediterrane Hähnchenkeulen 68
- Mediterraner Obstsalat 103
- Mexikanische Soße 47
- Milchreis mit Himbeermus 100

N

Nudeln

- Bandnudeln mit Champignons 60
- Deftiger Nudelsalat 42
- Grüne Bandnudeln mit Krabben 61
- Lasagne mit Hackfleisch 59
- Vegetarische Nudelpfanne 85
- Nussbrot, herzhaft 133

O

- Obstsalat, exotisch 104
- Obstsalat, mediterran 103

Orangen

- Blutorange-Gelee 33
- Exotischer Obstsalat 104
- Mediterraner Obstsalat 103
- Orangen-Mandeltaler 125

P

Paprika

- Bunte Suppe mit Rindfleisch 64
- Gefüllte Paprikaschoten 81
- Gulaschsuppe 65
- Kartoffel-Paprika-Pfanne 88
- Mediterrane Hähnchenkeulen 68
- Paprika-Tomaten-Dip 44
- Paprikatopf 65
- Roter Reis mit Putenstreifen 57
- Pflaumen-Konfitüre 33

Pilze

- Bandnudeln mit Champignons 60
- Fleischspieße mit Champignons 77
- Grüne Bandnudeln mit Krabben 61
- Waldpilzrisotto 54
- Pistazienherzen 119
- Pizzateig 128
- Provenzalische Hühnersuppe 66
- Putengeschnetztes 72

- Putenschnitzel in Zwiebelsoße 72

R

Radicchio

- Bunter Wintersalat 41

Reis

- Bauernrisotto 56
- Curryreis mit Schinkenbananen 51
- Handgeformtes Sushi 53
- Kokosreis mit roten Bohnen 57
- Reissalat 43
- Roter Reis mit Putenstreifen 57
- Tomatenreis mit Zucchini 51
- Vegetarische Kohlrouladen 85
- Waldpilzrisotto 54

Rhabarber-Bananen-Kompott 104

- Rinderrouladen mit Schinken-Salbei-Füllung 78

Rindfleisch

- Bunte Suppe mit Rindfleisch 64
- Gulasch 79
- Gulaschsuppe 65
- Kartoffelsalat mit Rindfleisch 42
- Rinderrouladen mit Schinken-Salbei-Füllung 78
- Rosenkohl mit Äpfeln 94
- Rosmarinkartöffelchen 86
- Rösti, Berner 89
- Roter Reis mit Putenstreifen 57
- Rotkohl 96
- Ruck-Zuck-Kekse 118

S

Salate

- Arabischer Bohnensalat 41
- Bunter Wintersalat 41
- Deftiger Nudelsalat 42
- Kartoffelsalat mit Apfel 42
- Kartoffelsalat mit Rindfleisch 42
- Klassischer Gurkensalat 39
- Reissalat 43
- Schneller Maissalat 38
- Sauerkraut 94
- Schneetaler 121

Schneller Maissalat 38
 Schoko-Bananen 106
 Schokomuffins 110
 Schupfnudeln, badische 91
Schweinefleisch
 – Bigos 81
 – Festtagsbraten 78
 – Fleischspieße mit
 Champignons 77
 Selbst gemachte Gnocchi 91
 Sesamring, griechisch 130
 Soja-Knoblauch-Dip 46
 Soja-Marinade 98
 Soße bolognese 63
 Soße, mexikanisch 47
 Souflaki 77
 Spargel in Pergamentpapier 92
Spinat
 – Hähnchen-Rouladen
 mit Spinat 71
 Steirischer Apfelkuchen 113

Stollen-Kekse 124
 Suppe, bunte mit
 Rindfleisch 64
Suppen
 – Bärlauchsuppe 36
 – Blitzschnelle Lauchsuppe 38
 – Blumenkohlsuppe
 mit Kerbel 36
 – Brokkolisuppe 36
 – Feine Erbsensuppe 37
 – Gulaschsuppe 65
 – Klare Tomatensuppe 38
 – Kräftige Bohnensuppe 64
 – Kürbiscremesuppe 34
 Sushi, handgeformt 53
 Süßer Couscous 108
 Süß-sauer eingelegter Kürbis 96
T
Thunfisch
 – Reissalat 43

Tomaten
 – Bauernrisotto 56
 – Hack-Kartoffel-Auflauf 82
 – Klare Tomatensuppe 38
 – Paprika-Tomaten-Dip 44
 – Tomatenreis mit Zucchini 51
 – Tomaten-Sugo 61
V
 Vegetarische Kohlrouladen 85
 Vegetarische Nudelpfanne 85
W
 Waldpilzrisotto 54
 Wasserwecken 127
 Weckmänner 114
 Weißbrot, einfach 128
Weißkohl
 – Bigos 81

– Vegetarische
 Kohlrouladen 85
 Wintersalat, bunter 41
Wirsing
 – Bauernaufauf 84
 Wraps 53
Z
 Zitronenbrezeln 120
Zucchini
 – Bauernrisotto 56
 – Hack-Kartoffel-Auflauf 82
 – Mediterrane Hähnchen-
 keulen 68
 – Tomatenreis mit Zucchini 51
Zwiebeln
 – Ente mit Apfel-Zwiebel-
 Füllung 73
 – Geschmorte Zwiebeln 95

Stichwortverzeichnis

A
 Allergietest 10
B
 Babyernährung 11
 Bindobin 22
 Blausäure 117
 Brötchen 16, 30
 Brot 30
C
 Couscous 98
E
 Ei-Ersatz 22
 Eiallergie 12
 eifreie Lebensmittel 14–15

Eiweiß 12
 Ernährungsfahrplan 14
 Essen unterwegs 17
G
 Gäste 134
H
 HA-Nahrung 11
 Hafermilch 18
K
 Kalzium 10
 Kalziummangel 10
 Kekse aufbewahren 121
 Kindergeburtstag 21
 Klassenfahrt 21

L
 Laktase 11
 Laktose 12
 Laktoseintoleranz 11
 Lebensmittelkennzeichnung 13
M
 Mandelmus 112
 Medikamente 9
 Mehlsorten 127
 Milchallergie 9, 17
 milchfreie Lebensmittel 14–15
N
 Nahrungsmittelallergie 8
 Natron 130

Nesselsucht 8
 Nudeln kochen 60
R
 Reisdink 18
S
 Säuglingsernährung 11
 Sahneersatz 19
 Seidentofu 19
 Soffritto 62
 Sojajoghurt 19
 Sojamilch 18
 Symptome 8