

REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS

- A**
Apfel-Brombeer-Crumble 109
Apfel-Käse-Salat 92
Apfel-Marzipan-Kuchen 110
Arme Ritter, fruchtige 31
Aufstriche
– Bananen-Nuss-Aufstrich 27
– Bärlauchaufstrich 44
– Beeren-Vanille-Butter 62
– Caprese-Aufstrich 89
– Fruchtaufstrich mit Chia 89
– Kichererbsen-Aufstrich 89
– Kräuterbutter 38
– Kürbiskern-Aufstrich 95
– Schinkenaufstrich 29
– Schoko-Carob-Aufstrich 29
– Schoko-Orangen-Butter 27
– Sesampaste (Tahin) 38
– Tomaten-Basilikum-Quark 44
Avocado-Dattel-Shake 34
Avocado-Dressing 66
- B**
Backmalz 40
Baked Beans 121
Bananen
– Arme Ritter, fruchtige 31
– Bananencurry mit Pute 104
– Bananen-Nuss-Aufstrich 27
– Cheesecake-Beeren-Shake 34
– Dattel-Bananen-Eis 83
Bärlauchaufstrich 44
Basilikum-Pesto 38
Bauernkruste 137
Beeren
– Apfel-Brombeer-Crumble 109
– Arme Ritter, fruchtige 31
– Beeren-Vanille-Butter 62
– Blaubeer-Bananen-Pancakes 83
– Blaubeeren-Quarkknödel 80
– Cheesecake-Beeren-Shake 34
– Erdbeer-Honig-Milch 34
– Fruchtaufstrich mit Chia 89
– Süßkartoffel-Obstknödel 80
Blaubeer-Bananen-Pancakes 83
Blaubeeren-Quarkknödel 80
Brennnesselsuppe 45
Brokkoli-Käse-Auflauf 71
Brot
– Bauernkruste 137
– Buttermilchbrot, hefefreies 26
– Glutenfreies Brot 135
– Toskana-Brot 86
– Vollwert-Kräuterzupfbrot 88
– Vollwert-Toastbrot 27
Brotlauf, süßer 109
Brötchen
– Buchweizen-Brötchen 86
– Dinkel-Kamut-Schiffchen 23
– Joghurt-Brötchen 26
– Möhrenbrötchen, rustikale 94
Brotsuppe mit Käse 114
Buchweizen-Brötchen 86
Buttermilchbrot, hefefreies 26
Buttermilch-Zitronen-Eis 83
Butterstuten 61
- C**
Caprese-Aufstrich 89
Cashew-Sahne 40
Cevapcici mit Gemüsepüree 78
Champignon-Cremesuppe 114
Cheesecake-Beeren-Shake 34
- D**
Dattel-Bananen-Eis 83
Datteldip, pikanter 137
Dinkel-Backmalz 40
Dinkel-Kamut-Schiffchen 23
Dressings
– Avocado-Dressing 66
– Fruchtige Salatsoße 66
– Joghurt-Kräuter-Dressing 66
- E**
Erbsen-Sahne-Nudeln 50
Erdbeer-Honig-Milch 34
Erdbeerkuchen 62
Erdmandel-Energiekugeln 109
- F**
Filet in Rahmsauce 122
Fisch
– Fischfrikadellen mit Dip 74
– Lachs-Zitronen-Nudeln 53
– Schlemmerfilet 53
– Thunfisch-Makkaroni-Auflauf 71
– Thunfischsugo, schneller 70
Flammkuchen 94
Fleisch
– Cevapcici mit Gemüsepüree 78
– Filet in Rahmsauce 122
– Fleischtopf, würziger 127
– Hackfleisch-Kartoffel-Auflauf 106
– Lamm mit Kräuterkruste 58
– Weihnachtsbraten 127
Frischkäse-Öl-Teig 40
Fruchtaufstrich mit Chia 89
Früchte-Smoothie 84
Fruchtige Salatsoße 66
Frühlingskräuter-Pesto 44
Frühstückshörnchen, pikante 24
Frühstücksmuffins 26
- G**
Gebäck
– Butterstuten 61
– Erdmandel-Energiekugeln 109
– Frühstückshörnchen, pikante 24
– Frühstücksmuffins 26
– Ingwerplätzchen 131
– Möhren-Scones 24
– No-Bake-Müsliriegel 128
– Nusschnecken, saftige 107
– Orange-Curd-Muffins 134
– Rhabarber-Muffins 62
– Salzstangen 88
– Schoko-Nuss-Cookies 131
– Spekulatius 131
Geflügel
– Bananencurry mit Pute 104
– Hühnerfrikassee 56
– Hühnersuppe 115
– Ingwer-Kokos-Topf 118
– Polenta-Pizzen 78
– Putencurry, fruchtiges 124
– Putenfleischbällchen 57
– Risotto, buntes, mit Huhn 104
– Serbischer Krauteintopf 124
– Serbisches Reisfleisch 104
– Zitronenhähnchen 77
Gemüsecremesuppe 46
Gemüse-Käse-Waffeln 32
Gemüseomelette 32
Gemüse-Ricotta-Lasagne 100
Gemüse-Risotto 121
Getränke
– Avocado-Dattel-Shake 34
– Cheesecake-Beeren-Shake 34
– Erdbeer-Honig-Milch 34
– Früchte-Smoothie 84
– Melonen-Smoothie 84

– Punsch, alkoholfreier 137
 – Zitronen-Melissen Limonade 84
 Gewürzpaste für Gemüsebrühe 41
 Gewürzpaste für Hühnerbrühe 41
 Glutenfreies Brot 135
 Grießnockerln 116
 Grünkern-Bolognese 98
 Grünkohl Wiener Art 116

H

Hackfleisch-Kartoffel-Auflauf 106
 Herbstgemüse-Quiche 103
 Hühnerfrikassee 56
 Hühnersuppe 115

I

Ingwer-Kokos-Topf 118
 Ingwerplätzchen 131

J

Joghurt-Brötchen 26
 Joghurt-Kräuter-Dressing 66

K

Kartoffeln

– Cevapcici mit Gemüsepüree 78
 – Gemüsecremesuppe 46
 – Hackfleisch-Kartoffel-Auflauf 106
 – Herbstgemüse-Quiche 103
 – Hühnerfrikassee 56
 – Kartoffelgulasch 103
 – Kartoffelsuppe 97
 – Kokos-Kohlaufauf 122
 – Serbischer Krauteintopf 124
 Käseröstschnitten 95
 Keksdessert im Glas 128
 Kichererbsen-Aufstrich 89
 Kokos-Kaiserschmarrn 31

Kokos-Kohlaufauf 122
 Kräuterbutter 38
 Kräutercremesuppe 46
 Kräuterknödel mit Nussbutter 49
 Kräuter-Nuss-Polenta 122
Kuchen
 – Apfel-Marzipan-Kuchen 110
 – Erdbeerkuchen 62
 – Möhren-Nuss-Kuchen 110
 – No-Bake-Mango-Cheesecake 79
 – Schoko-Obst-Tarte 135
 Kürbis-Apfel-Suppe 97
 Kürbiskern-Aufstrich 95

L

Lachs-Zitronen-Nudeln 53
 Lamm mit Kräuterkruste 58
 Linsensuppe, deftige 115
 Liptauer Aufstrich 94

M

Marzipan 134
 Mayonnaise ohne Ei 37
 Mehlschwitze, schnelle 41
 Melonen-Smoothie 84

Möhren

– Cevapcici mit Gemüsepüree 78
 – Frühstücksmuffins 26
 – Gemüse-Käse-Waffeln 32
 – Gemüseomelette 32
 – Gemüse-Ricotta-Lasagne 100
 – Herbstgemüse-Quiche 103
 – Hühnerfrikassee 56
 – Kokos-Kohlaufauf 122
 – Möhrenbrötchen, rustikale 94
 – Möhren-Nuss-Kuchen 110
 – Möhren-Scones 24
 – Regenbogen-Salat 116
 – Risotto, buntes, mit Huhn 104
 – Serbischer Krauteintopf 124
 – Zucchini-Möhren-Puffer 91
 Müsliporridge 31

N

No-Bake-Mango-Cheesecake 79
 No-Bake-Müsliriegel 128
Nudeln
 – Brokkoli-Käse-Auflauf 71
 – Erbsen-Sahne-Nudeln 50
 – Gemüse-Ricotta-Lasagne 100
 – Hühnersuppe 115
 – Lachs-Zitronen-Nudeln 53
 – Spinatnudeln mit Garnelen 74
 – Spinat-Schafskäse-Lasagne 49
 – Thunfisch-Makkaroni-Auflauf 71
 Nusschnecken, saftige 107

O

Ofenpfannkuchen 127
 Orange-Curd-Muffins 134
 Orange-Mandel-Curd 134
 Osterlamm, süßes 61
 Overnight Oats 29

P

Paprika

– Gemüseomelette 32
 Paprika-Käse-Spätzle 98
 Paprikasuppe, geröstete 97
 Pastinaken-Cremesuppe 114

Pesto

– Basilikum-Pesto 38
 – Frühlingskräuter-Pesto 44
 – Pesto Siciliana 43
 Pfannkuchenröllchen 69

Pilze

– Champignon-Cremesuppe 114
 – Hühnerfrikassee 56
 – Ingwer-Kokos-Topf 118
 – Pilzragout 98
 – Pilzravioli in Thymianbutter 100
 – Thunfisch-Makkaroni-Auflauf 71

– Zucchini-Champignon-Auflauf 70
 Polenta-Pizzen 78
 Punsch, alkoholfreier 137
 Putencurry, fruchtiges 124
 Putenfleischbällchen 57

Q

Quark-Rosinen-Pancakes 32

R

Regenbogen-Salat 116
Reis
 – Gemüsecremesuppe 46
 – Gemüse-Risotto 121
 – Putencurry, fruchtiges 124
 – Reiskroketten 121
 – Risotto, buntes, mit Huhn 104
 – Serbisches Reisfleisch 104
 – Zitronenhähnchen 77
 Rhabarber-Muffins 62
 Risotto, buntes, mit Huhn 104
 Rosenkohlaufauf 118
 Rotes Bohnenpüree 92
 Ruck-Zuck-Flammkuchen 94

S

Salate

– Apfel-Käse-Salat 92
 – Bunter Salat mit Feta 65
 – Regenbogen-Salat 116
 Salzstangen 88
 Schinkenaufstrich 29
 Schlemmerfilet 53
 Schoko-Carob-Aufstrich 29
 Schokomousse ohne Ei 128
 Schoko-Nuss-Cookies 131
 Schoko-Obst-Tarte 135
 Schoko-Orangen-Butter 27
 Serbischer Krauteintopf 124
 Serbisches Reisfleisch 104
 Sesampaste (Tahin) 38
 Spargel mit Schinkensauce 50

Spekulatius 131

Spinat

- Babyspinat-Kuchen 46
- Spinatnudeln mit Garnelen 74
- Spinat-Schafskäse-Lasagne 49

Suppen

- Brennesselsuppe 45
 - Brotsuppe mit Käse 114
 - Champignon-Cremesuppe 114
 - Gemüsecremesuppe 46
 - Hühnersuppe 115
 - Kartoffelsuppe 97
 - Kräutercremesuppe 46
 - Kürbis-Apfel-Suppe 97
 - Linsensuppe, deftige 115
 - Paprikasuppe, geröstete 97
 - Pastinaken-Cremesuppe 114
 - Süßkartoffel-Kokossuppe 113
 - Zucchinicremesuppe 95
- Süßkartoffel-Kokossuppe 113
Süßkartoffel-Obstknödel 80

Süßspeisen

- Apfel-Brombeer-Crumble 109
- Blaubeer-Bananen-Pancakes 83
- Blaubeeren-Quarkknödel 80
- Brotauflauf, süßer 109
- Ofenpfannkuchen 127
- Quark-Rosinen-Pancakes 32
- Süßkartoffel-Obstknödel 80

T

- Tahin (Sesampaste) 38
- Thunfisch-Makkaroni-Auflauf 71
- Thunfischsugo, schneller 70
- Tomaten-Basilikum-Quark 44
- Tomaten-Sahne-Sauce 70
- Tortilla-Chips 88
- Toskana-Brot 86
- Trauben-Birnen-Gelee 110
- Tzatziki 69

V

vegan

- Bauernkruste 137
- BBQ-Grillsauce, milde 69
- Cashew-Sahne 40
- Dinkel-Backmalz 40
- Dinkel-Kamut-Schiffchen 23
- Erdmandel-Energiekugeln 109
- Fruchtaufstrich mit Chia 89
- Gewürzpaste für Gemüsebrühe 41
- Kichererbsen-Aufstrich 89
- Marzipan 134
- Mayonnaise ohne Ei 37
- Orange-Mandel-Curd 134
- Rotes Bohnenpüree 92
- Sesampaste (Tahin) 38
- Süßkartoffel-Kokossuppe 113
- Tortilla-Chips 88
- Toskana-Brot 86
- Trauben-Birnen-Gelee 110

- Vollwert-Kräuterzupfbrot 88
- Vollwert-Toastbrot 27

W

Weihnachtsbraten 127

Z

- Ziegenfrischkäse-Dip 92
 - Zitronenhähnchen 77
 - Zitronen-Melissen Limonade 84
- Zucchini**
- Herbstgemüse-Quiche 103
 - Regenbogen-Salat 116
 - Risotto, buntes, mit Huhn 104
 - Zucchini-Champignon-Auflauf 70
 - Zucchinicremesuppe 95
 - Zucchini-Möhren-Puffer 91

INTERESSANTE LINKS

Website der Autorin:

www.lanas-familienkueche.at
www.freshbaby.at

Facebook-Adresse:

www.facebook.com/freshbaby
www.facebook.com/lanasfamilienkueche

Informationen zum Thermomix:

www.thermomix.de
www.freshbaby.at/thermomix
www.thermomix.at
www.freshbaby.at/thermomix

Ernährungspyramide

http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/0/5/4/CH1047/CMS1297084208363/ernaehrungspyramide_fuer_kinder_a4.pdf
http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/0/5/4/CH1047/CMS1297084208363/ages_grafik_deutsch.pdf

Svetlana Hartig entwickelt in Zusammenarbeit mit ihrem Produzenten SPICEWORLD eine eigene Gewürzlinie ohne Salz, Industriezucker und Glutamate. Sie können die Gewürzmischungen auf <https://www.spiceworld.at/Markenshop/Freshbaby/> bestellen.