

## Rezeptregister

### A

- Apfel
  - Apfelcrumble 134
  - Apfel-Möhren-Salat 108
  - Apfelsahne im Himbeermeer 131
  - Müsli-Apfel-Brötchen 144
  - Rote-Bete-Gemüse mit Apfel 86
- Aufstrich
  - Curry-Bananen-Dip 114
  - Fruchtmus 75
  - Grüner Erbsenaufstrich 115
  - Kartoffelaufstrich 116
  - Kräuterquark 117
  - Mandelbutter 78
  - Pikanter Avocado-Dip 114
  - Rote Butter 116
  - Schoko-Nuss-Creme 76
  - Süße Avocadocreme 79
  - Tomatendip 114
- Avocadocreme, süße 79
- Avocadodip, pikanter 114

### B

- Bananen-Eis-Shake 81
- Bananen-Schoko-Nachtisch 135
- Béchamelsauce 124
- Beeren
  - Apfelsahne im Himbeermeer 131
  - Beeren-Halbgefrorenes 136
  - Beerentarte 156
  - Cranberry-Schnitten 148
  - Erdbeer-Joghurt-Stieleis 136
  - Erdbeerkuchen 153
  - Himbeer-Stieleis 137
- Blinis 91
- Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf 85
- Blumenkohlsalat 110
- Bolognesesauce mit Fleisch 125
- Brokkoli-Tomaten-Salat 110
- Bröselkartoffeln mit Paprika-quark 102
- Brötchen
  - Frühstücksbrotchen 71
  - Milchbrötchen 68
  - Müsli-Apfelbrötchen 144
  - Pfannenbrötchen 70
- Buchstaben-Minestrone 118
- Bunte Obst-Spieße
  - mit Krokant 140

- Bunte Reispfanne 86
- Butter, rote 116
- Butterkekse, zarte 145

### C

- Champignonragout 83
- Couscoussalat, sommerlicher 112
- Cranberry-Schnitten 148
- Curry-Bananen-Dip 114
- Curry-Linsen 87

### D

- Dinkel-Hafer-Brot, schnelles 75
- Dinkelstangen 142
- Dinkeltaler 100

### E

- Erdbeer-Joghurt-Stieleis 136
- Erdbeerkuchen 153
- Erbsenaufstrich, grüner 115
- Erbsensuppe mit Lachssahne 118

### F

- Fisch
  - Erbsensuppe mit Lachssahne 118
  - Fischfilet mit Tomatendeckel 105
  - Fisch-Kartoffel-Monde 103
  - Fischstäbchen 104
  - Seemannsragout 104
- Fleisch
  - Bolognesesauce mit Fleisch 125
  - Hackbällchen 107
  - Mildes Putengeschnetzeltes 106
  - Putenbraten vom Blech 107
  - Schweinebraten in Buttersauce 106
- Frucht-Buttermilch 80
- Fruchtmus 75
- Früchtfondue 141
- Frühstücksbrötchen 71

### G

- Geburtstagskuchen 154
- Gemüsebolognese 126
- Gemüse-Cremesuppe,
  - Grundrezept 119
- Gemüsekuchen vom Blech 95
- Gemüselutscher 109
- Gemüsequiche 98
- Gemüsesauce, Grundrezept 122

### Getränke

- Bananen-Eis-Shake 81
- Frucht-Buttermilch 80
- Hafermilch 80
- Karotten-Otto 80
- Sommerlimonade 81

### Getreide

- Dinkelstangen 142
- Dinkeltaler 100
- Gemüsekuchen vom Blech 95
- Gemüsequiche 98
- Hafer-Pfannkuchlein 90
- Hirsebrei mit Obst 133
- Mini-Pizzen 92
- Müsli-Bar 76
- Schnelles Dinkel-Hafer-Brot 75
- Sommerlicher Couscoussalat 112
- Sommerliche Hirse mit Möhre und Gurke 90
- Polenta-Tomaten-Schnitten 88
- Polentaplätzchen 89
- Grießpudding 139

### H

- Hackbällchen 107
- Haferkekse 148
- Hafermilch 80
- Hafer-Pfannkuchlein 90
- Himbeer-Stieleis 137
- Hirse, sommerlich, mit Möhre und Gurke 90
- Hirsebrei mit Obst 133

### K

- Käse
  - Käse-Spinat-Kugeln 115
  - Käsesoufflé 101
  - Kartoffelgratin 101
  - Linsensalat mit Hüttenkäse 111
  - Maïssalat mit Käsecreme 108
  - Mini-Pizzen 92
- Karotten-Otto 80
- Kartoffeln
  - Bröselkartoffeln mit Paprikaquark 102
  - Fisch-Kartoffel-Monde 103
  - Kartoffelaufstrich 116
  - Kartoffelgratin 101
  - Kartoffelsuppe 120
  - Pommes frites 103
  - Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf 97

Käsekuchen, schneller 154  
 Käsesoufflé 101  
 Käse-Spinat-Kugeln 115  
 Ketchup, schnelles, fruchtiges 129  
 Knusper-Müsli 78  
 Kohlrabi und Möhren in Curry-Senf-Sauce 82  
 Kokos-Milchreis 132  
 Kräuterquark 117  
 Kuchen aus Rührteig 150  
 Kürbissauce 123  
 Kürbisschiffchen aus dem Backofen 83

**L**

Linsen  
 – Curry-Linsen 87  
 – Linsensalat mit Hüttenkäse 111

**M**

Maissalat mit Käsecreme 108  
 Mandelbutter 78  
 Mascarpone-Schokoladenmuffins 146  
 Milchbrötchen 68  
 Milchreis mit Kokos 132  
 Mini-Pizzen 92  
 Möhren  
 – Apfel-Möhren-Salat 108  
 – Kohlrabi und Möhren  
   in Curry-Senf-Sauce 82  
 – Möhren-Avocado-Dressing 128  
 – Möhrenmayonnaise 124  
 – Möhrenwaffeln 94  
 Müsli-Apfel-Brötchen 144  
 Müsli-Bar 76  
 Muffins mit Mascarpone und Schokolade 146

**N**

Nudeln  
 – Buchstaben-Minestrone 118  
 – Italienische Nudeln al forno 96

**O**

Obstkompott 134  
 Obst-Spieße, bunte, mit Krokant 140  
 Omas Pudding 130

**P**

Paprikasalat mit Erdnussdressing 112  
 Pfannenbrötchen 70  
 Polentaplätzchen 89  
 Polenta-Tomaten-Schnitten 88  
 Pommes frites 103  
 Putenbraten vom Blech 107  
 Putengeschnetzeltes, mildes 106

**Q**

Quarkauflauf mit Obstschatz 135  
 Quarkhörnchen 72

**R**

Reispfanne, bunte 86  
 Rote Grütze mit Joghurtsauce 132  
 Rote-Bete-Gemüse mit Apfel 86  
 Rotkohlsalat mit Rosinen 111

**S**

Salat  
 – Apfel-Möhren-Salat 108  
 – Blumenkohlsalat 110  
 – Brokkoli-Tomaten-Salat 110

– Linsensalat mit Hüttenkäse 111  
 – Maissalat mit Käsecreme 108  
 – Paprikasalat mit Erdnussdressing 112  
 – Rotkohlsalat mit Rosinen 111  
 – Sommerlicher Couscous-Salat 112  
 Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf 97  
 Schokoladentraum 130  
 Schoko-Nuss-Creme 76  
 Schweinebraten in Buttersauce 106  
 Seemannsragout 104  
 Sommerlimonade 81  
 Suppe  
 – Erbsensuppe mit Lachssahne 118  
 – Buchstaben-Minestrone 118  
 – Grundrezept Gemüse-Cremesuppe 119  
 – Kartoffelsuppe 120  
 – Tomatencremesuppe mit Sahnehaube 121

**T**

Tomaten  
 – Brokkoli-Tomaten-Salat 110  
 – Fischfilet mit Tomatendeckel 105  
 – Polenta-Tomaten-Schnitten 88  
 – Tomatencremesuppe mit Sahnehaube 121  
 – Tomatendip 114  
 – Tomaten-Dressing 128  
 – Tomatensauce, schnelle 126

**W**

Waffeln mit Fruchtquark 149

**Z**

Zitronenhügel 156  
 Zucchini-frittata 85

## Stichwortverzeichnis

**A**

Abnehmen 46  
 Acrylamid 45  
 Adipositas 36  
 Allergie 45  
 Antioxidanzien 49

**B**

Ballaststoffe 19, 34, 53  
 Begleitstoffe 34  
 Beikost 14  
 Bio 46  
 Bio-Getreide 57  
 Biologische Wertigkeit 46  
 BMI 36  
 BSE 46  
 Butter 21

**C**

Clostridium botulinum 51

**D**

Diät 46  
 Dörrobst 47

**E**

E-Nummern 48  
 Eier 21  
 Einkaufen 30f.  
 Eis 48  
 Eiweiß 34  
 Ernährungsrad 38  
 Ernährungsumstellung 44  
 Essen bei Tisch 15

**F**

Familienessen 10  
 Farbstoffe 48, 51  
 Fertigprodukte 20  
 Fette 35  
 – pflanzliche 21  
 – sparen 37  
 – ungehärtet 53  
 Fingerfood 16  
 Fisch 21, 26, 50  
 Fischstäbchen 50  
 Fläschchen 20  
 Fleisch 21, 26  
 Fluorid 50

Frittiertes 11  
 Fruchtsaft 50  
 Fruchtsaftgetränke 50  
 Frühstück 10  
 Fünf-am-Tag 17

**G**

Gegrilltes 11  
 Gemüse 17, 25  
 Geschmacksknospen 25  
 Geschmacksverstärker 50  
 Getränke 17  
 Gewürze, scharfe 11  
 Gluten 62  
 Gummibärchen 51

**H**

Honig 11, 51  
 Hülsenfrüchte 51

**I**

Immunsystem 35  
 Instanttee 51

**J**

Jod 51  
 Jodsalz 52  
 Joghurt 52

**K**

Kalzium 35, 57  
 Karies 47, 50, 51, 53  
 Käse 20  
 Ketchup 53  
 Kindergeschirr 15  
 Kinderlebensmittel 24  
 Kindermenü 12  
 Kochen 27, 66  
 Kohlenhydrate 34  
 Konservierungsmittel 49  
 Konsistenz 25  
 Kräuter 51  
 Kräutersalz 58  
 Küchenmanagement 33  
 Küchenpraxis 27, 66

**L**

lacto-vegetarisch 60  
 Limonade 53

**M**

Mahlzeiten 15  
 Margarine 53  
 Messer 27  
 Milch 26, 44  
 Milchprodukte 44  
 Mineralstoffe 35  
 Müsli 19, 54

**N**

Nährstoffdichte 54  
 Naschen 29  
 Neurodermitis 45  
 Nitrat 54, 60  
 Nitrit 55  
 Nitrosamine 55  
 Nüsse 46

**O**

Obst 17, 25  
 Ökoverordnung 46  
 Öl 55  
 Omega-3-Fettsäuren 21  
 Optimix 56  
 Ovo-lacto-vegetarisch 60

**P**

Pasteurisation 56  
 Pestizide 57  
 Phasen der Kinderernährung  
 13  
 Phosphat 50  
 Pommes frites 45  
 Proviant 31  
 Pürrierstab 27

**Q**

Quark 57

**R**

Rachitis 57  
 Rapsöl 55  
 Regeln bei Tisch 26f.  
 Reste, ungekühlt 11

**S**

Salz 11, 58  
 Sauermilchprodukte 52  
 Schimmel 11

Schwefeldioxid 47  
 Sekundäre Pflanzenstoffe  
 35, 58  
 Soja 46, 59  
 Spätesser 11  
 Stillen 13  
 Süßigkeiten 29

**T**

Tee 17  
 Temperatur 25  
 Tiefkühlkost 58  
 Tischgemeinschaft 15  
 Tischmanieren 16  
 Tofu 59  
 Transfettsäuren 54  
 Trinken 25  
 Trinkwasserleitungen 60  
 Trockenobst 47  
 TVP 59

**U**

Übergewicht 23, 36, 46  
 Untergewicht 36, 59  
 Uran 59

**V**

Vegane Ernährung 60  
 Vegetarische Ernährung  
 60  
 Vegetarismus 60  
 Vitamin-D-Mangel 57  
 Vitamine 35  
 Vollkornbrot 18, 26, 44  
 Vollkornnudeln 19, 60  
 Vollwerternährung 60

**W**

Wasser 17, 59, 60  
 Weihnachten 30  
 Wochenplan 33, 40  
 Wurst 19, 61

**Z**

Zähne 47, 50, 51, 53  
 Zahnlose, Essen für 11  
 Zöliakie 62  
 Zucker 29, 53  
 Zutatenliste 62