

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 20
 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
 Sauer Milchprodukte 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