

## Rezeptverzeichnis

### A

- Alles-drin-Salat 105
- Allrounder-Dressing 118
- Ananas**
  - Curry-Ananas-Geschnetzeltes 87
  - French-Toast mit Ananas 45
  - Schinken-Käse-Wraps mit Ananas 72
  - Schinken-Quinoa-Röllchen mit Ananas 82
  - Schoko-Ananas-Bananen Wrap 150

### Apfel

- Apfel-Sellerie-Salat 123
- Apfel-Zwiebel-Suppe 99
- Apfelauflauf 135
- Kürbis-Apfel-Stampf 147
- Rosenkohlsalat mit Äpfeln 117
- Schupfnudelspieße mit Apfelkompott und Nüssen 69
- Seefahrereintopf mit Speck und Äpfeln 131
- Warmer Möhren-Apfel Drink 146

### Asia-Wraps 153

### Aubergine

- Auberginen-Halloumi-Türmchen mit Minzjoghurt 128
- Canneloni mit Linsen 64
- Gemüse vom Blech 136
- Nudeln mit Pesto und Röstgemüse 56
- Vollkornfrittata 64
- Zucchini-Bulgur-Schiffchen 126

### Avocado

- Alles-drin-Salat 105
- Avocado-Banane-Dip 161
- Curry-Quinoa-Wraps 77
- Geflügel, Asia-Wraps 153
- Mango-Avocado-Salat mit Löwenzahn 117
- Quinoasalat mit Avocado 77
- Reinsnudelsalat 112
- Ayran 172

### B

- Bagels 178
- Banane**
  - Avocado-Banane-Dip 161
  - Bananen-Schoko-Smoothie 172
  - Bananenbrötchen 148
  - Schoko-Ananas-Bananen Wrap 150
- Barbecue-Hähnchenschenkel 85
- Basilikum-Dip 161
- Beeren-Smoothie 169
- Bohnen**
  - Curry-Hackfleisch-Eintopf mit Dicken Bohnen 102
  - Kartoffel-Bohnen-Stampf mit Kohlrabi-Pflanzerl 129
  - Orecchiette mit grünen Bohnen und Pilzen 50
  - Riesenbohnen mit Feta und geröstetem Brot 114
  - Überbackenes Bohnenmus mit Thunfisch 90
  - Wraps mit Putenbrust, Rotkohl und Bohnenmus 73
- Bratwurst-Frikadellen mit Curry-Spitzkohl 105
- Brot; Ganz von selber 177
- Buchweizen-Crêpes mit Spiegelei & Bacon 67
- Bulgur**
  - Chili con Bulgur 132
  - Falafel-Pops mit Ayran 131
  - Wirsingbeutel 74
  - Zucchini-Bulgur-Schiffchen 126
- Buttermilch-Pfannkuchen mit Himbeeren 47

### C

- Caesar Salad 111
- Chili con Bulgur 132
- Chinesische Nudeln 62
- Cornflakes-Brösel 158
- Couscous-Brösel 157
- Curry-Ananas-Geschnetzeltes 87
- Curry-Joghurt-Dressing 118

### E

- Eier**
  - Buchweizen-Crêpes mit Spiegelei & Bacon 67
  - Eier mit grüner Sauce und Kartoffeln 92
  - Eiersalat-Thunfisch-Wrap 150
  - Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Spiegelei 68
- Erbsen**
  - Erbsen-Hummus 162
  - Erbsencarbonara 52
  - Möhren-Parmesan-Puffer mit Erbsenpüree 132
  - Zitronen-Risotto mit Erbsen 65
- Erdbeeren**
  - Erdbeer-Melonen-Smoothie 58
  - Erdbeertiramisu im Glas 142
  - Schnelles Erdbeersorbet 148
  - Überbackene Erdbeeren 178
- Erdnuss-Hähnchen 87

### F

- Falafel-Pops mit Ayran 131
- Feigenkugeln 148
- Fenchel, Fischlasagne mit Fenchel 95
- Fisch**
  - Backfisch mit Pellkartoffelsalat 96
  - Eiersalat-Thunfisch-Wrap 150
  - Fisch mit Knusperkruste & Pellkartoffeln 90
  - Fischburger 96
  - Fischlasagne mit Fenchel 95
  - Fischmedaillons in Paprikarahm 89
  - Heringsalat 120
  - Lachs-Wraps 150
  - Limettenspaghetti mit Lachs und Salatgemüse 93
  - Muschelnudeln mit Fischbällchen 95
  - Überbackenes Bohnenmus mit Thunfisch 90

### Fleisch

- Bratwurst-Frikadellen mit Curry-Spitzkohl 105
- Chinesische Nudeln 62
- Curry-Hackfleisch-Bohnen-Eintopf 102
- Gyros-Wraps 153
- Kleine Kokosschnitzel mit Asia Dip 79
- Lasagne klassisch 81
- Linsensuppe mit Spätzle und Wienerle 100
- Minutenschnitzel mit Sauerrahm-Vollkornreis 84
- Mumien – Hot-Dog-Würstchen in Teig 147
- Schmor Gurken 84
- French-Toast mit Ananas 45
- Frischkäsepopps 104
- Fruchtiger Linsensalat 114
- Fruchtsalat 123
- Frühstücks-Smoothie 46

### G

#### Geflügel

- Asia-Wraps 153
- Balsamico-Hähnchen mit Butternudeln 85
- Barbecue-Hähnchenschenkel 85
- Curry-Ananas-Geschnetzeltes 87
- Erdnuss-Hähnchen 87
- Gerupftes Huhn mit Mozzarella 87
- Muschelnudeln mit Hähnchen 81
- Spaghetti mit Möhrensauce und Sesampute 50
- Wraps mit Putenbrust, Rotkohl und Bohnenmus 73
- Gemüse vom Blech 136
- Graupen-Lauch-Risotto mit Speck 74
- Grießsuppe mit Wintergemüse 102

#### Gurken

- Kartoffel-Gurken-Salat 115
- Melone-Gurken-Salat 120
- Schmor Gurken 84

**H****Haferflocken**

- Beeren-Smoothie 169
  - Feigenkugeln 148
  - Frühstück-Smoothie 46
  - Haferflocken-Mandel-Crunch 154
  - Haferflocken-Pfannkuchen mit Himbeeren 47
  - Milch-Risotto mit Nuss-Crunch 65
  - Möhren-Nuss-Crumble 47
  - Müsliriegel 73
  - Ofenmüsli 46
  - Sommer-Smoothie 170
- Herbstlicher Pesto-Nudelsalat 134
- Heringssalat 120
- Himbeer-Dressing 118
- Himbeer-Eistee 173
- Holunder-Drink mit Birne, warmer 166

**I**

- Italienische Tomatensuppe 108
- Italienischer Tomatensalat 120

**J**

- Joghurt-Dip nach türkischer Art 162
- Joghurt-Minz-Dressing 118

**K**

- Kaiserschmarren 145
- Kakaogetränk 172
- Kartoffeln**
- Backfisch mit Pellkartoffelsalat 96
  - Eier mit grüner Sauce und Kartoffeln 92
  - Fisch mit Knusperkruste & Pellkartoffeln 90
  - Gefüllte Backofenkartoffeln 134
  - Gemüsebonbon 128
  - Kartoffel-Bohnen-Stampf mit Kohlrabi-Pflanzerl 129
  - Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Spiegelei 68
  - Kartoffel-Gurken-Salat 115
  - Kartoffel-Sellerie-Püree 71
  - Kürbis-Kartoffel-Gratin 146
  - Möhren-Kartoffel-Stampf 71
  - Quarkkeulchen 68

- Rösti 71
  - Seefahrereintopf mit Speck und Äpfeln 131
  - Wedges & Bratkartoffeln 69
- Käsekekse 178
- Knuspernusskuchen 175

**Kohl**

- Gebratene asiatische Nudeln 55
- Gyros-Wraps 153
- Kohl-Variationen 136

**Kohlrabi**

- Kartoffel-Bohnen-Stampf mit Kohlrabi-Pflanzerl 129
  - Kohlrabigemüse 136
  - Warmer Gemüsesalat 92
- Kräutercroutons 157
- Kräutersuppe 107
- Krautsalat aus Spitzkohl 115
- Kuchenküken 93

**Kürbis**

- Grobe Kürbissuppe mit Wirsing 107
- Kürbis-Apfel-Stampf 147
- Kürbis-Kartoffel-Gratin 146
- Kürbis-Risotto 135
- Kürbiskernbutter 165
- Wirsingbeutel 74

**L**

- Labne 165
- Lachs-Wraps 150

**Lauch**

- Bratwurst-Frikadellen mit Curry-Spitzkohl 105
- Graupen-Lauch-Risotto mit Speck 74
- Grießsuppe mit Wintergemüse 102
- Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Spiegelei 68
- Linsengemüse 139
- Linsensuppe mit Spätzle und Wienerle 100
- Minestrone mit Makkaroni 100

**Linsen**

- Canneloni mit Linsen 64
- Fruchtiger Linsensalat 114
- Linsengemüse 139
- Linsensuppe mit Spätzle und Wienerle 100
- Nudeln mit Sahnelinsen 52
- Türkische Linsensuppe 108

**M**

- Maiskolben, gebratene 147

**Mandeln**

- Haferflocken-Mandel-Crunch 154
- Mandelmilch 170

**Mango**

- Barbecue-Hähnchenschenkel 85
  - Mango-Avocado-Salat mit Löwenzahn 117
  - Mango-Frischkäse 165
  - Mango-Sesam-Smoothie 170
  - Reismilchsalat 112
- Mayonnaise, selbstgemachte 162

**Melone**

- Erdbeer-Melonen-Smoothie 58
  - Melone-Gurken-Salat 120
- Minestrone mit Makkaroni 100

- Minutenschnitzel mit Sauerrahm-Vollkornreis 84

- Minze-Zitronen-Eistee 104

**Möhren**

- Möhren-Kartoffel-Stampf 71
- Möhren-Nuss-Crumble 47
- Möhren-Parmesan-Puffer mit Erbsenpüree 132
- Seefahrereintopf mit Speck und Äpfeln 131
- Spaghetti mit Möhrensauce und Sesampüte 50
- Warmer Möhren-Apfel-Drink 146

- Mumien – in Teig gewickelte Hot-Dog-Würstchen 147

- Müsli-Muffins 46

- Müsliriegel 73

- Muzen – frittierte Quark-Nockerl 145

**N****Nudeln**

- Balsamico-Hähnchen mit Butternudeln 85
- Cannelloni mit Linsen 64
- Chinesische Nudeln 62
- Erbsencarbonara 52
- Farfalle mit Zitronen-Ricotta 52
- Gebratene asiatische Nudeln 55

- Herbstlicher Pesto-Nudelsalat 134
- Käseknöpfe mit Röstzwiebeln 56
- Lasagne klassisch 81
- Limettenspaghetti mit Lachs und Salatgemüse 93
- Makkaroni-Torte 82
- Minestrone mit Makkaroni 100
- Muschelnudeln mit Fischbällchen 95
- Muschelnudeln mit Hähnchen 81
- Nudeln mit Pesto und Röstgemüse 56
- Nudeln mit Sahnelinsen 52
- Nudeln mit Tomatensauce 55
- Nudelsalat klassisch 72
- Orecchiette mit grünen Bohnen und Pilzen 50
- Spaghetti mit braunen Butterbröseln 62
- Spaghetti mit Möhrensauce und Sesampüte 50
- Spargel-Linguine 61
- Spinat-Käse-Nudeln mit Nüssen 49
- Vollkornfrittata 64
- Vollkornnudeln mit Pilzen und Crouton-Crunch 61

**Nüsse**

- Aprikosen-Nuss-Brösel 158
- Knuspernusskuchen 175
- Milch-Risotto mit Nuss-Crunch 65
- Frühstück-Smoothie 46
- Müsli-Muffins 46
- Ofenmüsli 46
- Möhren-Nuss-Crumble 47
- Müsliriegel 73
- Nusskrokant 159
- Schupfnudelspieße mit Apfelkompott und Nüssen 69
- Spinat-Käse-Nudeln mit Nüssen 49

**O**

- Ofen-Omelette mit Feta & Zucchini 125
- Ofenmüsli 46
- Orangen-Dressing 118
- Orangenmichel 177

**P****Paprika**

- Asia-Wraps 153
- Chili con carne, vegetarisch 132
- Fischmedaillons in Paprikarahm 89
- Nudeln mit Pesto und Röstgemüse 56
- Wok-Gemüse 139
- Zucchini-Bulgur-Schiffchen 126
- Parmesan-Honig-Croutons 159
- Parmesan-Pfannkuchen mit Gemüsestreifen 129
- Pfeffernüsse 167
- Pilze**
- Baguette-Auflauf mit Tomaten und Pilzen 126
- Makkaroni-Torte 82
- Orecchiette mit grünen Bohnen und Pilzen 50
- Vollkorndnudeln mit Pilzen und Crouton-Crunch 61
- Pizza-Toasties 58
- Polenta, cremige 77

**Q****Quark**

- Basilikum-Dip 161
- Gemüsebonbon 128
- Mini-Weihnachtsstollen 166
- Muzen – frittierte Quark-Nockerl 145
- Quark-Gnocchi 142
- Quarkkeulchen 68
- Überbackene Erdbeeren 178

**Quinoa**

- Alles-drin-Salat 105
- Curry-Quinoa-Wraps 77

- Quinoasalat mit Avocado 77
- Schinken-Quinoa-Röllchen mit Ananas 82

**R****Reis**

- Minutenschnitzel mit Sauer-rahm-Vollkornreis 84
- Reis-Curry-Brösel 158
- Reisnudelsalat 112
- Rhabarbersirup 173
- Riesenbohnen mit Feta und geröstetem Brot 114

**Risotto**

- Graupen-Lauch-Risotto mit Speck 74
- Kürbis-Risotto 135
- Milch-Risotto mit Nuss-Crunch 65
- Zitronen-Risotto mit Erbsen 65

**Rösti**

- 71
- Rosenkohlsalat mit Äpfeln 117
- Rote-Bete-Kokos-Suppe 102

**Rotkohl**

- Wraps mit Putenbrust, Rotkohl und Bohnenmus 73

**S**

- Salz- oder Gewürzmandeln 154
- Schinken-Käse-Wraps mit Ananas 72
- Schinken-Quinoa-Röllchen mit Ananas 82
- Schmorgurken 84
- Schoko-Ananas-Bananen Wrap 150
- Schokoladenkuchen 59
- Schupfnudelspieße mit Apfelkompott und Nüssen 69

**Sellerie**

- Apfel-Sellerie-Salat 123
- Kartoffel-Sellerie-Püree 71
- Semmelknödel 167
- Sesam-Creme 161
- Sesamsalz 154
- Sommer-Smoothie 170

**Spargel**

- Fruchtiger Linsensalat 114
- Parmesan-Pfannkuchen mit Gemüsestreifen 129
- Spargel-Linguine 61
- Überbackene Spargel-toasties 141
- Warmer Gemüsesalat 92
- Speck-Brezel-Croutons 157

**Spinat**

- Babyspinat-Salat mit Beeren 112
- Fischmedaillons in Paprikarahm 89
- Kräutersuppe 107
- Makkaroni-Torte 82
- Spinat-Käse-Nudeln mit Nüssen 49
- Süße Vollkornbrösel 159
- Sylter-Dressing 118

**T****Tomaten**

- Baguette-Auflauf mit Tomaten und Pilzen 126
- Italienische Tomatensuppe 108
- Italienischer Tomatensalat 120
- Kirschtomaten-Mozzarella-Spieße 58
- Muschelnudeln mit Fischbällchen 95

- Nudeln mit Tomatensauce 55
- Türkische Linsensuppe 108

**U**

- Überbackene Spargel-toasties 141

**V**

- Vitamin-Lollies 59

**W**

- Wedges & Bratkartoffeln 69
- Weihnachtsstollen, Mini- 166
- Wirsingbeutel 74
- Wok-Gemüse 139

**Z**

- Zitronen-Risotto mit Erbsen 65
- Zitronensirup 173

**Zucchini**

- Canneloni mit Linsen 64
- Gemüse vom Blech 136
- Minestrone mit Makkaroni 100
- Nudeln mit Pesto und Röstgemüse 56
- Ofen-Omelette mit Feta & Zucchini 125
- Zucchini-Bulgur-Schiffchen 126

## Jahreszeitenverzeichnis

### Ganzjährig

- Alles-drin-Salat 105
- Allround-Dressing 118
- Apfel-Sellerie-Salat 123
- Apfelauflauf 135
- Aprikosen-Nuss-Brösel 158
- Asia-Wraps 153
- Avocado-Banane-Dip 161
- Ayran 172
- Backfisch mit Pellkartoffel-salat 96
- Bagels 178
- Baguette-Auflauf mit Tomaten und Pilzen 126
- Balsamico-Hähnchen mit Butternudeln 85
- Bananen-Schoko-Smoothie 172
- Bananenbrötchen 148
- Barbecue-Hähnchen-schenkel 85
- Canneloni mit Linsen 64
- Chili con Bulgur 132
- Chinesische Nudeln 62
- Cornflakes-Brösel 158
- Couscous-Brösel 157
- Cremige Polenta 77
- Curry-Ananas-Geschnetzeltes 87
- Curry-Joghurt-Dressing 118
- Erbsencarbonara 52
- Erdnuss-Hähnchen 87
- Falafel-Pops mit Ayran 131
- Feigenkugeln 148
- Fisch mit Knusperkruste & Pellkartoffeln 90
- Fischburger 96
- Fischmedaillons in Paprika-rahm 89
- Frischkäsepops 104
- Ganz von selber Brot 177
- Gebratene asiatische Nudeln 55
- Gyros-Wraps 153
- Haferflocken-Mandel-Crunch 154
- Heringsalat 120
- Himbeer-Dressing 118
- Joghurt-Minz-Dressing 118
- Kaiserschmarren 145
- Kakaogetränk 172
- Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Spiegelei 68
- Kartoffel-Gurken-Salat 115
- Kartoffel-Sellerie-Püree 71
- Kartoffeln, Möhren-Kartoffel-Stampf 71
- Käsekekse 178
- Käseknöpfe mit Röst-zwiebeln 56
- Knuspernusskuchen 175
- Kräutercroutons 157
- Labne 165
- Lasagne klassisch 81
- Linsengemüse 139
- Makkaroni-Torte 82
- Mandelmilch 170
- Mango-Frischkäse 165
- Mango-Sesam-Smoothie 170
- Milch-Risotto mit Nuss-Crunch 65
- Minutenschnitzel mit Sauer-rahm-Vollkornreis 84
- Möhren-Parmesan-Puffer mit Erbsenpüree 132
- Muschelnudeln mit Fischbällchen 95
- Müsli-Muffins 46
- Müsliriegel 73
- Muzen – frittierte Quark-Nockerl 145
- Nudeln mit Pesto und Röstgemüse 56
- Nudeln mit Sahnelinsen 52
- Nudeln mit Tomaten-sauce 55
- Nudelsalat klassisch 72
- Nusskrokant 159
- Ofen-Omelette mit Feta & Zucchini 125
- Ofenmüsli 46
- Parmesan-Honig-Croutons 159
- Pizza-Toasties 58
- Quark-Gnocchi 142
- Quarkkeulchen 68
- Reis-Curry-Brösel 158
- Reinsnudelsalat 112
- Riesenbohnen mit Feta und geröstetem Brot 114
- Rösti 71
- Salz- oder Gewürz-mandeln 154
- Schmorgurken 84
- Schoko-Ananas-Bananen Wrap 150
- Schokoladenkuchen 59
- Selbstgemachte Mayonnaise 162
- Semmelknödel 167
- Sesam-Creme 161
- Sesamsalz 154
- Spaghetti mit braunen Butterbröseln 62
- Spaghetti mit Möhrensauce und Sesampute 50
- Speck-Brezel-Croutons 157
- Süße Vollkornbrösel 159
- Sylter-Dressing 118
- Türkische Linsensuppe 108
- Überbackenes Bohnenmus mit Thunfisch 90
- Vitamin-Lollies 59
- Wedges & Bratkartoffeln 69
- Wok-Gemüse 139
- Wraps mit Putenbrust, Rotkohl und Bohnenmus 73
- Zitronensirup 173
- Babyspinat-Salat mit Beeren 112
- Basilikum-Dip 161
- Beeren-Smoothie 169
- Buttermilch-Pfannkuchen mit Himbeeren 47
- Caesar Salad 111
- Curry-Quinoa-Wraps 77
- Eiersalat-Thunfisch-Wrap 150
- Erbsen-Hummus 162
- Erdbeer-Melonen-Smoothie 58
- Erdbeertiramisu im Glas 142
- Farfalle mit Zitronen-Ricotta 52
- Fischlasagne mit Fenchel 95
- French-Toast mit Ananas 45
- Fruchtsalat 123
- Gebratene Maiskolben 147
- Gefüllte Backofenkartoffeln 134
- Gemüse vom Blech 136
- Gemüsebonbon 128
- Gerupftes Huhn mit Mozzarella und Nektarine 87
- Himbeer-Eistee 173
- Italienische Tomaten-suppe 108
- Italienischer Tomaten-salat 120
- Joghurt-Dip nach türkischer Art 162
- Kartoffel-Bohnen-Stampf mit Kohlrabi-Pflanzerl 129
- Kirschtomaten-Mozzarella-Spieße 58
- Kleine Kokoschnitzel mit Asia Dip 79
- Kohlrabigemüse 136
- Lachs-Wraps 150
- Limettenspaghetti mit Lachs und Salatgemüse 93
- Melone-Gurken-Salat 120
- Minestrone mit Makkaroni 100
- Minze-Zitronen-Eistee 104
- Muschelnudeln mit Hähnchen 81
- Orangen-Dressing 118
- Orangenmichel 177

### Frühling

- Bratwurst-Frikadellen mit Curry-Spitzkohl 105
- Fruchtiger Linsensalat 114
- Kräutersuppe 107
- Krautsalat aus Spitzkohl 115
- Buttermilch-Pfannkuchen mit Himbeeren 47
- Eier mit grüner Sauce und Kartoffeln 92
- Kuchenküken 93
- Mango-Avocado-Salat mit Löwenzahn 117
- Rhabarbersirup 173
- Spargel-Linguine 61
- Überbackene Erdbeeren 178
- Überbackene Spargel-toasties 141
- Warmer Gemüsesalat 92

### Sommer

- Auberginen-Halloumi-Türmchen mit Minzjoghurt 128

- Parmesan-Pfannkuchen mit Gemüsestreifen 129
- Quinoasalat mit Avocado 77
- Rotkohl 167
- Schinken-Käse-Wraps mit Ananas 72
- Schinken-Quinoa-Röllchen mit Ananas 82
- Schnelles Erdbeersorbet 148
- Sommer-Smoothie 170
- Überbackene Erdbeeren 178
- Warmer Holunder-Drink mit Birne 166
- Zitronen-Risotto mit Erbsen 65
- Zucchini-Bulgur-Schiffchen 126

### Herbst

- Apfel-Zwiebel-Suppe 99
- Buchweizen-Crêpes mit Spiegelei & Bacon 67
- Curry-Hackfleisch-Bohnen-Eintopf 102
- Fischlasagne mit Fenchel 95
- Gebratene Maiskolben 147
- Grobe Kürbissuppe mit Wirsing 107
- Herbstlicher Pesto-Nudelsalat 134
- Kohl-Variationen 136
- Kürbis-Apfel-Stampf 147
- Kürbis-Kartoffel-Gratin 146
- Kürbis-Risotto 135
- Kürbiskernbutter 165
- Linsensuppe mit Spätzle und Wienerle 100
- Möhren-Nuss-Crumble 47
- Mumien – Hot-Dog-Würstchen in Teig 147
- Orecchiette mit grünen Bohnen und Pilzen 50
- Rosenkohlsalat mit Äpfeln 117
- Rote-Bete-Kokos-Suppe 102
- Rotkohl 167
- Schupfnudelspieße mit Apfelkompott und Nüssen 69
- Spinat-Käse-Nudeln mit Nüssen 49
- Vollkornfrittata 64
- Vollkornnudeln mit Pilzen und Crouton-Crunch 61

- Warmer Holunder-Drink mit Birne 166
- Wirsingbeutel 74

### Winter

- Graupen-Lauch-Risotto mit Speck 74
- Grießsuppe mit Wintergemüse 102
- Kürbis-Apfel-Stampf 147
- Mini-Weihnachtsstollen 166
- Pfeffermüsse 167
- Rosenkohlsalat mit Äpfeln 117
- Warmer Möhren-Apfel-Drink 146
- Wirsingbeutel 74

## Stichwortverzeichnis

### A

Allergien 14, 17, 35

### B

Backen 42  
Beispielspeisepläne 26

### C

Convenience-Produkte 16

### D

Deutsche Gesellschaft für Ernährung 13  
Durchfall 32

### F

Fette 16  
Fleisch 16  
Forschungsinstitut für Kinderernährung 15  
Frühstück 41

### G

Garmethoden 18  
Gemüse 15  
Getränke 15  
Getreide 15  
Gewürze 16  
Großküchen 12  
Grundvorrat 17

### H

HACCP-Grundsätze 35  
Hauptallergene 37  
Hygiene 32

### I

Immunsystem 32  
Improvisieren 22

### K

Kartoffeln 15  
Kindertagesstätten 12  
Kleinigkeiten 42  
Kleinkinder 17

Kochpraxis 20

### L

Lagerung 20  
Lebensmittelunverträglichkeiten 14  
Lebensmittelverarbeitung 18

### M

Mahlzeiten 41  
Milchprodukte 16  
Mittagessen 41

### O

Obst 15  
Öle 16  
Optimierte Mischkost 15  
OptimiX 15

### R

Rezepte 40  
Rückstellproben 34

### S

Seefisch 16  
Sinnesschulung 12  
Sonderverpflegung 17  
Speiseplan 24

### U

Übelkeit 32  
Unverträglichkeiten 17, 35

### W

Weiterverarbeitung 20  
4-Wochen-Speiseplan 24  
Wurstwaren 16

### Z

Zubereitung 13  
Zubereitungsmethoden 18  
Zutaten 13