

## Register

### A

Abschmecken 10, 29, 36  
Atmosphäre 16

### B

Bauchweh 110  
Bedürfnisse 92  
– der Erwachsenen 10  
– des Kindes 11  
Begleitung, emotionale 15  
Beikostzeit 8  
Bio-Produkte 18  
Brot 22

### D

Duchfall 110

### E

Eier 24  
Einkauf 18  
Entwicklung, geistige 10  
Entwicklungsstand 29  
Ernährungserziehung 16

Ernährungsgewohnheiten 8  
Ernährungsrad 19  
Essensplan 17

### F

Familienernährung 8  
Feste 118  
Fette 24  
Fisch 24  
Fleisch 24  
Flüssigkeit 20  
Frischkost 22

### G

Garmethoden 31  
Geburtstag 134  
Gemüse 13, 20, 22, 106  
Geschmack 12  
– Geschmacksknospen 12  
– Prägung 12  
– Richtungen 12  
Getränke 20  
Getreideprodukte 22  
Großeltern 84

### H

Hausapotheke 110

### I

Infektionen 110

### K

Kinderernährung  
– Phasen 13  
Kindergarten 26, 66  
Kompetenzen 11  
Küchenpraxis 32

### L

Lagerung 18  
Lebensmittelinformation 36

### M

Mahlzeiten  
– Anzahl 17  
– Aufteilung 25  
– Familienerlebnis 19  
Milchprodukte 20, 23  
Milchzeit 8  
Mitkochen 10, 27, 33  
Muttermilch 13

### N

Nachtsch 113  
Neugierde 10  
Nudeln 22

### O

Obst 22

### P

Portionsgröße 20  
Probierhappen 66

### R

Regeln 16, 56, 118  
Restaurant 80

### S

Schwangerschaft 8  
Signale 8  
Sinne 15, 27

### T

Tischmanieren 56

### V

Vorbereitung 30  
Vorbildfunktion 11

### W

Wachstumsschub 92

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.  
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.  
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias\_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

## Rezept- verzeichnis

### Apfel

- Apfelkette 136
- Apfel-Kiwi-Grütze 113
- Apfelschnee 116
- Apfel-Zwiebel-Creme 48
- Möhren-Apfel-Salat 52
- Rote Bete-Suppe 62
- Rote-Linsen-Salat 54
- Sahnige Apfelsuppe 59
- Sauerkraut-Schnecken 78
- Zucchini-Apfel-Würfel 132

### Aprikosen

- Aprikosenmarmelade 46
- Goldtaler mit Wirsing 96
- Kleine Käsekuchen-Törtchen 129
- Milchreis mit Aprikosenmus 109
- Rote-Linsen-Salat 54
- Schoko-Frucht-Kugeln 131

### Banane

- Joghurt-Wirbel mit Avocado und Banane 121
- Kuchenbrot mit Banane 45

### Beeren

- Beerentörtchen 122
- Pfannkuchen mit Blaubeeren 117

### Birne

- Rote Bete-Birne-Salat 51
- Schoko-Nuss-Joghurt 113

### Blumenkohl

- Blumenkohl-»Riesenotto« 76
- Hackbraten – falscher Hase mit gemischtem Gemüse 100

### Bohnen

- Kleine Klopse in Zitronensauce mit Bohnen und Reis 99
- Quiche mit grünen Bohnen und Tomaten 75

### Brokkoli

- Grüne Nudelpfanne 73
- Hackbraten – falscher Hase mit gemischtem Gemüse 100
- Nudelsalat 58

- Tomaten-Bulgur mit Brokkoli 89
- Brötchen 42
- Bunte Spieße – Lottas Orogongos 137

### Cashewkerne

- Schokotrunk 37
- Zucchini-Apfel-Würfel 132

### Cashewkernmus

- Apfel-Kiwi-Grütze 113
- Couscous mit Mangold und Lachs aus dem Backofen 99
- Goldtaler mit Wirsing 96

### Couscous

- Couscous mit Hähnchenbrust 98
- Couscous mit Mangold und Lachs aus dem Backofen 99
- Fruchtiger Couscous-Salat mit Mandelsauce 120

### Cranberries

- Fruchtmurmeln 131
- Keksbrötchen mit frischer Erdbeermarmelade 124
- Müsli-Bären-Schnitten 132

### Eier

- Grüner Spargel mit Eiern in Dillsauce 95
- Kartoffelpüree mit Spiegelherzen 77
- Pfannkuchen 109
- Elefantenbeine mit Möhren-gemüse 102

### Erbsen

- Erbsenbällchen mit Tomatenragout und Reis 94
- Kräuterknödel in grüner Sauce 88
- Lasagne 88
- Erbsencreme 50
- Erdbeeren**
- Erdbeerquark 116
- Keksbrötchen mit frischer Erdbeermarmelade 124
- Erbsencreme 50
- Erfrischende Gurkensuppe 60

### Feta

- Grüner Gugelhupf mit rot-weißem Kern 86
- Überraschungs-Hackbällchen 101

### Fisch

- Couscous mit Mangold und Lachs aus dem Backofen 99
- Fischstäbchen 101
- Gemüsesuppe mit Fisch 65
- Lach(s)pizza 104
- Frischkäse-Möhren-Aufstrich 49
- Fruchtmurmeln 131

### Gemüsespieße

- Gemüsesuppe mit Fisch 65
- Gemüseswürze 59
- Goldtaler mit Wirsing 96
- Grießkroketten 85
- Grießnockerl-Suppe 68
- Grüne Nudelpfanne 73
- Grüner Gugelhupf mit rot-weißem Kern 86
- Grüner Spargel mit Eiern in Dillsauce 95

### Gurke

- Bunte Spieße 137
- Erfrischende Gurkensuppe 60
- Gemüsespieße 52
- Kartoffel-Gurken-Salat 51

### Hackbraten – falscher Hase mit gemischtem Gemüse

- Haferflocken**
- Haferbällchen mit Fruchtsauce 120
- Müsli-Bären-Schnitten 132
- Trinkmüsli 39
- Warmes Haferfrühstück 38

### Hähnchen

- Couscous mit Hähnchenbrust 98
- Hühnersuppe 111
- Himbeer-Lassi 136
- Himbeer-Röllchen 127
- Hirse 72
- Hühnersuppe 111

### Italienischer Nudelsalat

- 55
- Joghurt-Wirbel mit Avocado und Banane** 121
- Karotten-Ecken 130

### Kartoffeln

- Beerentörtchen 122
- Gemüsesuppe mit Fisch 65

- Kartoffelecken 137
- Kartoffel-Gurken-Salat 51
- Kartoffelklöße mit Rotkohl 89
- Kartoffel-Kürbis-Auflauf 85
- Kartoffel-Pfannkuchen 76
- Kartoffelpüree mit Spiegelherzen 77
- Kinderspargel mit Kartoffelecken 83
- Rote Bete-Suppe 62
- Spitzkohleintopf 81
- Wintergemüse vom Blech 90
- Käserollen 137
- Keksbrötchen mit frischer Erdbeermarmelade 124
- Ketchup mit Datteln 50
- Kichererbsen**
- Kichercreme 48
- Kohlrabi-Kichererbsen-Suppe 61
- Kinderspargel mit Kartoffelecken 83
- Kirschauflauf 108
- Kleine Käsekuchen-Törtchen 129
- Kleine Klopse in Zitronensauce mit Bohnen und Reis 99
- Knabbertier-Ketten 135
- Knuspermüsli 38
- Kohlrabi**
- Gemüsespieße 52
- Kohlrabi-Kichererbsen-Suppe 61
- Lasagne 88
- Kokos**
- Fruchtmurmeln 131
- Kirschauflauf 108
- Kürbis-Karotten-Kokos-Suppe 60
- Pfannkuchen mit Blaubeeren 117
- Schoko-Frucht-Kugeln 131
- Schokomüsli 37
- Kräuterknödel in grüner Sauce 88
- Kräuterquark 81
- Kuchenbrot mit Banane 45
- Kürbis**
- Kartoffel-Kürbis-Auflauf 85
- Kürbis-Karotten-Kokos-Suppe 60
- Kürbis-Toastbrot 44
- Wintergemüse vom Blech 90

**Lach(s)Pizza** 104

Lasagne 88

**Lauch**

- Gemüswürze 59
- Linsen-Backlinge 74
- Linsen-Backlinge 74

**Milchreis** mit Aprikosenmus  
109

**Möhren**

- Elefantenbeine mit Möh-  
gemüse 102
- Frischkäse-Möhren-Aufstrich  
49
- Gemüswürze 59
- Grießnockel-Suppe 68
- Hackbraten – falscher Hase  
mit gemischtem Gemüse 100
- Karotten-Ecken 130
- Kürbis-Karotten-Kokos-Suppe  
60
- Lasagne 88
- Linsen-Backlinge 74
- Möhren-Apfel-Salat 52
- Möhrenmus 111
- Möhrensauce mit Hirse 72
- Möhrenwaffeln mit Kräuter-  
quark 81
- Nudelsalat 58
- Vegetarische Bolognese 81
- Wintergemüse vom Blech 90
- Muffins Natur 43
- Müsli-Bären-Schnitten 132

**Nudeln**

- Grüne Nudelpfanne 73
- Hühnersuppe 111
- Italienischer Nudelsalat 55
- Nudelsalat 58
- Nudel-One-Pot 82

**Obstkuchen** 128  
Orangenherzen 128

**Paprika**

- Bunte Spieße 137
- Gemüsespieße 52
- Möhrensauce mit Hirse 72
- Polenta mit Zucchini-Gemüse  
83
- Rote-Linsen-Salat 54

**Pastinaken**

- Wintergemüse vom Blech 90

**Pfannkuchen** 109

- mit Blaubeeren 117
- Pflaumenmus 46

**Pilze**

- Bunte Spieße 137
- Couscous mit Hähnchenbrust  
98
- Gemüsespieße 52
- Vegetarische Bolognese 81
- Pizza-Muffins 70
- Polenta**
- Kirschaufauf 108
- Polenta mit Zucchini-Gemüse  
83
- Waffeln 126
- Putengeschnetzelt 98

**Quark**

- Beerentörtchen 122
- Erdbeerquark 116
- Goldtaler mit Wirsing 96
- Himbeer-Röllchen 127
- Kleine Käsekuchen-Törtchen  
129
- Kräuterknödel in grüner  
Sauce 88
- Obstkuchen 128
- Quarkbrötchen 43
- Streifenquark 114
- Quiche mit grünen Bohnen und  
Tomaten 75

**Reihenweckchen** 40

**Rindfleisch**

- Elefantenbeine mit Möhren-  
gemüse 102
- Grießnockel-Suppe 68

- Hackbraten – falscher Hase  
mit gemischtem Gemüse 100
- Kleine Klopse in Zitronensau-  
ce mit Bohnen und Reis 99
- Spitzkohleintopf 81
- Überraschungs-Hackbällchen  
101
- Roggenbrot 45

**Rote Bete**

- Rote-Bete-Birne-Salat 51
- Rote-Bete-Creme 48
- Rote-Bete-Suppe 62
- Rote Limonade 136
- Rote-Linsen-Salat 54
- Rote-Linsen-Suppe 64
- Rotkohl**
- Kartoffelklöße mit Rotkohl 89

- Sahnige Apfelsuppe** 59
- Sauerkraut-Schnecken 78
- Schokoaufstrich 46
- Schoko-Frucht-Kugeln 131
- Schokoladenpudding 116
- Schokomüsli 37
- Schoko-Nuss-Joghurt 113
- Schokotrunk 37
- Schweinefleisch**
- Kleine Klopse in Zitronensau-  
ce mit Bohnen und Reis 99
- Sesam-Dinkelstangen 126
- Sonnen-Muffins 69
- Spaghetti mit Tomatensauce  
95

**Spargel**

- Grüner Spargel mit Eiern in  
Dillsauce 95

**Spinat**

- Grüner Gugelhupf mit rot-  
weißem Kern 86
- Spätzle mit Spinat 101

**Spitzkohl**

- Spitzkohleintopf 81
- Streifenquark 114
- Streuselkuchen 133

**Toastbrötchen** 42  
Tofu-Bolognese 81

**Tomaten**

- Bunte Spieße 137
- Erbsenbällchen mit Tomaten-  
ragout und Reis 94
- Gemüsesuppe mit Fisch 65
- Gemüswürze 59
- Grüner Gugelhupf mit rot-  
weißem Kern 86
- Italienischer Nudelsalat 55
- Pizza-Muffins 70
- Quiche mit grünen Bohnen  
und Tomaten 75
- Spaghetti mit Tomatensauce  
95
- Tomaten-Bulgur mit Brokkoli  
89
- Tomatendip 50
- Trinkjoghurt 37
- Trinkmüsli 39

**Überraschungs-Hackbällchen**  
101

**Vanillejoghurt** 113

**Waffeln** 126

- Warmes Haferfrühstück 38
- Wintergemüse vom Blech 90
- Wirsing**
- Goldtaler mit Wirsing 96

**Zucchini**

- Polenta mit Zucchini-Gemüse  
83
- Zucchini-Apfel-Würfel 132
- Zucchini-Salat 55
- Zucchini-Törtchen 77
- Zucchini
- Joghurt-Wirbel mit Zucchini  
und Banane 121
- Zwiebeln**
- Apfel-Zwiebel-Creme 48
- Avocadocreme 50
- Gemüswürze 59