

... keiner will se,

durch den Frühling

Auwaldburger	wie ein Hamburger, nur viel besser	17
Bärlauchpesto.....	zu Nudeln, Suppen, Salat und Fisch	19
Bruschetta	Vorspeise als Hauptgericht	23
Kartoffeln und Quark	mal ganz verschieden	25
Nudeln mit Spargelsoße	ein super Kinderessen	29
Bunt gefüllte Fladenbrote	Urbrot mit leckerem Inhalt	31
Frühlingsrolle	ein bisschen China	39
Holunderblütengelee	Omas Rezept	45
Quarkbrötchen	backe, backe Brötchen	37
Eierkuchen mit Rhabarber	auch für Rhabarbermuffel	47

in den Sommer

Fischstäbchen mit Kartoffelbrei.....	selbstgemacht	51
Putengeschnetzeltes	etwas orientalisches	53
Couscous mit Fetakäse.....	in Afrika sehr beliebt	59
Obst und Gemüse mit Dipps	tauchen und essen	61
Zucchinischiffchen	mit bunter Ladung	65
Nudelsalat.....	bis du genudelt bist	67
Gefüllte Nektarinen	mit Vanillesoße	69
Smoothie	Fruchtgetränke mit Geschmackstest	73
Süße Pizza	Erdbeersoße statt Tomaten	75
Holundersuppe mit Grießklößchen	aus Omas Kochbuch	77
Sommergetränke	trinken ist immer wichtig	81

... kam der Koch,

vorbei am Herbst

Kürbissuppe	reicht für ganz viele Leute	85
Kürbisauflauf	mit grünen Nudeln	91
Reisgemüseauflauf	mit allem, was ihr gerne esst	93
Zucchini-puffer	so lecker kann Gemüse sein	101
Möhrenquiche mit Brokkoli	Gemüsekekuchen	103
Kartoffelsalat	einmal bayrisch, einmal sächsisch	105
Döner	ein bisschen abgeguckt	113
Brokkolicremesuppe	für kalte, verregnete Herbsttage	115
Apfelmus	wird am besten mit Falläpfeln	117
Armer Ritter	dazu den Apfelmus – hmm!	119
Pflaumenkuchen	traditioneller Herbstkuchen	125

bis zum Winter

Blechkartoffeln	Kräutern und Käse überbacken	129
Hausgemachte Nudeln	das Lieblingsessen (fast) aller Kinder	131
Tomatensoße	à la Schule am Auwald	139
Erdäpfelsuppe	lecker auch mit Würstchen	141
Sächsische Quarkkekuchen	mit Zucker und Zimt	149
Kartoffelpuffer	süß oder herzhaft	153
Möhrenorangensuppe	Gutelaunesuppe	155
Selbstgemachte Mohnnudeln	süße Nudeln	157
Möhrenmuffins	schmeckt nach Winter	163
Bratapfel	oh, es riecht gut!	165