

## Einleitung

- 7 Vorwort: Das steckt in diesem Buch
- 8 Einfach gesund essen
- 9 Der Ernährungsbaum
- 10 Einkaufen mit gutem Gewissen
- 11 Ausgezeichnet! Die wichtigsten Gütesiegel
- 15 Die Top 20 für den Vorrat
- 16 Familie unterwegs

## Frühstück & Pausenbrote

- 20 Blitzrezepte
- 22 Brote mit Biss
- 24 Fruchtige Starthilfe: Müslis
- 26 Gut drauf: Aufstriche für kernige Typen und Süßschnäbel
- 31 Allerlei mit Ei
- 33 Pancakes–Hits für Kids
- 33 Info: Vitamin B<sub>1</sub>
- 34 Brotzeit to go
- 36 Sandwiches alla italiana
- 38 Boxenstopp für Pausenbrote

## Suppen & Eintöpfe

- 68 Blitzrezepte
- 70 Bunt & gesund: cremige Süppchen
- 73 Klassiker aus dem Suppentopf
- 73 Info: Kalium
- 77 Mmh! Selbstgemachte Rinderbouillon
- 78 Schön reingelegt: Nocken, Flädle und Knödelchen
- 80 Suppe international: mit Thai-Aromen und Klößchen
- 83 Eintopf mal edel, mal deftig
- 83 Info: Folsäure
- 87 Heiß geliebte Gulaschsuppe
- 87 Info: Eisen
- 88 Ein guter Fang: Eintopf mit Fisch & Meeresfrüchten
- 90 Eiskalt serviert: süße Suppen

## Service

- 228 Das koche ich, wenn ...
- 231 Sach- und Rezeptregister
- 238 Impressum

## Ernährungsbaum als Poster

am Ende des Buches

## Salate & Snacks

- 42 Blitzrezepte
- 44 Anmacher für jede Jahreszeit: leichte Blattsalate
- 47 Bunte Salate
- 47 Info: Sekundäre Pflanzenstoffe
- 50 Mit Käse, Kartoffeln oder Nudeln: Salate zum Sattessen
- 58 Kleine, schnelle Snacks
- 60 Crostini, Bruschetta und gefülltes Ciabatta
- 64 Snacks aus dem Ofen

## Gemüse & Kartoffeln

- 94 Blitzrezepte
- 96 Gemüse, wie es Kinder mögen
- 98 Buntes Sonntagsgemüse
- 100 Kohl – mal klassisch, mal hip
- 103 Geschmortes Gemüse: super-saftig, superlecker!
- 103 Info: Beta-Carotin
- 104 Gut gefülltes Gemüse
- 106 Kartoffel-Wedges, Puffer und Knusper-Zucchini
- 108 Pellkartoffeln mit tollen Dips
- 111 Kartoffeln: perfekt gebacken und gebraten
- 111 Info: Magnesium
- 114 Kartoffelpüree – neu variiert
- 117 Einfach lecker: Pommes aus der eigenen Küche
- 118 Gästefein: pikante Kuchen und Gratin

## **Nudeln, Reis & Getreide**

- 124** Blitzrezepte
- 126** Nudeln für Genießer
- 129** Pasta mit Pilzen, Pesto und Pep: grenzenlos gut!
- 129** Info: Vitamin D
- 135** Schicht für Schicht ein Nudelgedicht: Lasagne & Co.
- 138** Asia-Nudeln
- 141** Italienisches Rührstück für Familien: Risotto
- 142** Immer gut dazu: Polenta, Reis und selbst gemachte Spätzle
- 145** Karibik zum Essen: Jambalaya
- 145** Info: Vitamin B<sub>6</sub>
- 146** Pizza – Mamma mia, mmh!

## **Fleisch & Geflügel**

- 172** Blitzrezepte
- 174** Steak und Schnitzel: immer ein Renner
- 179** Für Feiertage: Entenbrust mit Orangensauce
- 179** Info: Vitamin C
- 180** Familienhits: Cordon bleu und fein gefüllte Kalbsröllchen
- 182** Hackfleisch: hot & spicy
- 184** Lauter Lieblingsgerichte aus dem Wok
- 187** Die schmecken allen: Kräuterhähnchen und Rouladen
- 189** Info: Vitamin B<sub>12</sub>
- 190** Schmorgerichte mit Huhn und Gans
- 193** Rotes Sauerkraut-Gulasch
- 193** Info: Milchsäure
- 194** Kalbsragout und Geschnetzeltes
- 196** Sonntagsbraten
- 198** Für Gäste und Feste: Kräuter-Roastbeef und Lamm

## **Fisch & Meeresfrüchte**

- 150** Blitzrezepte
- 152** Lecker! Fisch aus der Pfanne
- 155** Gegrillte Makrele – schmeckt wie im Urlaub
- 155** Info: Omega-3-Fettsäuren
- 156** Rezepte von der Waterkant
- 159** Überraschung! Feiner Fisch aus der Folie
- 161** Fisch-Piccata und Filet
- 163** Schlemmerfisch aus dem Ofen: einfach gut
- 163** Info: Jod
- 164** Fisch mit feinen Saucen
- 168** Gut in Form: Fischklößchen und -buletten

## **Süßes**

- 202** Blitzrezepte
- 205** Frisches Obst frech kombiniert
- 207** Grütze, Kompott & Co.: mit Schokokick und Karamell
- 210** Gute Laune zum Löffeln: Panna cotta und Mousse
- 212** Eis zum Dahinschmelzen
- 214** Pfannkuchen und Schmarren
- 219** Lieblingsdesserts
- 221** Info: Kalzium
- 222** Ofenschlupfer und Bratäpfel
- 225** Info: Ballaststoffe
- 226** Die besten Muffins