

VOLLWERT EINTÖPFE & AUFLÄUFE



STEDTFELD

INHALT

I N H A L T E

VOLLWERT-ABC

6 - 17

Vorwort
Das Prinzip
der Vollwert-Emährung
Eine kleine
Eintopf- und Auflaufkunde
Sanfte Garmethoden
Nützliche Küchenhelfer
Gesunde Vorratshaltung
Lieblingskinder der Vollwertküche
Eine kleine Vitaminkunde
Eine kleine Mineralstoffkunde
Eine kleine Fett- und Ölkunde
Eine kleine Ballaststoffkunde

Blumenkohl-Quark-Gratin
Lauchgratin
Lauch-Kartoffel-Pfanne
Tomaten-Zucchini-Gratin
Schnelle Käsegratins
Tomaten-Hirse-Auflauf
Kartoffelgulasch
Mais-Gemüse-Eintopf
Hirseauflauf mit Gemüse
Irish Stew mit gebratenem Tofu
Grünerkerntopf

ZUM

SCHLANKBLEIBEN

30-37

SCHNELL & EINFACH

18-29

Gratinierter Broccoli mit
Mozzarella
Zucchini-Käse-Auflauf
Überbackenes Kartoffelpüree mit
Sesam

Gemüseragout mit Kresse
Quarkauflauf mit Äpfeln
Grünkern-Gemüse-Eintopf
Blumenkohl-Auflauf mit
Sojasprossen
Gemüse-Curry süßsauer
Überbackenes
Möhren-Kartoffel-Ragout
Hirse-Gemüse-Eintopf
Chicoreeauflauf
Kartoffel-Fenchel-Auflauf



INHALT

WAS KINDER MÖGEN

38-47

Zucchini-Polenta-Auflauf
Gemüseintopf mit
Grünkernockerln
Hirse-Möhren-Auflauf
Brot-Kirsch-Auflauf
Spinatpudding
Bohneneintopf mit Backpflaumen
Reisauflauf
Kartoffel-Quark-Auflauf mit
Pinienkernen
Rhabarber-Reis-Auflauf
Aprikosenauflauf

Hirse-Pilz-Auflauf
Reis-Gemüse-Risotto, überbacken
Überbackenes Pastinaken-Peter-
silienwurzel-Püree mit Bechamel
Gratinierte Quark-Gnocchi
Gemüsekraftbrühe mit
Nußklößchen
Pfannkuchen mit Pilzfüllung,
gratiniert
Apfel-Souffle

FÜR MIKRO- WELLENFANS

72-79

Fischeintopf mit Zucchini
Nudel-Mozzarella-Auflauf
Zucchini-Käse-Auflauf
Kapernsauce
Kräuter-Sahne-Sauce
Rahmäpfel
Kartoffel-Lauch-Topf mit
Tomaten und Tofu
Gemüseintopf mit Mehlnockerln
Nuß-Carob-Pudding

FÜR UMSTEIGER

60-71

FÜR GOURMETS

48-59

Spargel-Zuckerschoten-Auflauf
Orientalischer Reis-Gemüse-Topf
mit Kräuterrahm
Spinat-Champignon-Auflauf
Französisches Spinatgratdn
Bohneneintopf mit Tomaten

Kichererbseneintopf mit Nudeln
Kartoffel-Fisch-Gratin
Mangoldsuppe mit Käsenockerln
Linsen-Möhren-Gratin
Grünkohlaufauf
Weiße-Bohnen-Eintopf
Französisches Kartoffelgratin
Gratiniertes Weizen für Mutige
Selleriegratin
Linseneintopf mit Räuchertofu
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf
Gemüseintopf mit Kräuter-
Käse-Klößchen

REGISTER

80