

DAS GROSSE GU

FAMILIEN KOCHBUCH



Frische Jahreszeitenküche aus dem Supermarkt

**REZEPTFOTOS: MICHAEL BRAUNER
SERVICESEITEN: DAGMAR V. CRAMM
REZEPTE: SUSANNE BODENSTEINER,
DAGMAR V. CRAMM, MARTINA KITTLER,
CHRISTIANE KÜHRT**

Auf einen Blick: Das steckt

UJ
N
CE
UJ

4 Mütter, 9 Kinder und 4 Väter

Das sind wir 6

Zu diesem Buch -
was dieses Buch kann 7

Wieso, weshalb, warum -
Wissen rund um die
Ernährung kurz und knapp 8

Mein Kind ist unkonzentriert,
ist oft erkältet und schläft
schlecht - was hilft?
Die ultimative Tabelle 9

Die Milch macht's -
und das Brot, die Nudeln,
die Eier ... 10

Keine Panne ohne
Hilfe und eine
Schatzkiste der Tips 11

Wann gibt's was? -
Ein Saisonkalender 12/13

Zeit im Griff -
so managen Sie Ihre Zeit 14

Preiswert einkaufen und
Spartips für die Küche 15

Basis-Vorratsliste 15

Rezepte, Rezepte
für Frühling, Sommer,
Herbst und Winter 16

Frühlingsrezepte

Was koche ich, wenn ...? 18

Fit und vital im Frühling -
Drinks, Tips
und Hausrezepte 20

Frühstücksideen 22

Snackig - Snacks
und andere Kleinigkeiten 24

Knackig und nicht
immer grün - Salate 26

Für den kleinen Hunger -
Kleine Gerichte 30

Nichts für Suppenkasper,
oder doch? - Suppen 34

Alles in einem Topf -
Eintöpfe 36

Hauptsache Gemüse -
Gemüsegerichte 38

Für den Bärenhunger -
Hauptgerichte 40

Etwas Süßes für die Süßen 64

Heute back' ich -
Backrezepte 66

Sommerrezepte

Was koche ich, wenn... 70

Fit und vital im Sommer -
Drinks, Tips
und Hausrezepte 72

Frühstücksideen 74

Snackig - Snacks
und andere Kleinigkeiten 76

Knackig und nicht
immer grün - Salate 78

Für den kleinen Hunger -
Kleine Gerichte 82

Nichts für Suppenkasper,
oder doch? - Suppen 86

Alles in einem Topf -
Eintöpfe 88

Hauptsache Gemüse -
Gemüsegerichte 90

Für den Bärenhunger -
Hauptgerichte 92

Etwas Süßes für die Süßen 114

Heute back' ich -
Backrezepte 118

in diesem Buch

Herbstrezepte

Was koche ich, wenn ...? 122

Fit und vital im Herbst -
Drinks, Tips
und Hausrezepte 124

Frühstücksideen 126

Snackig - Snacks
und andere Kleinigkeiten 128

Knackig und nicht
immer grün - Salate 130

Für den kleinen Hunger -
Kleine Gerichte 134

Nichts für Suppenkasper,
oder doch? - Suppen 138

Alles in einem Topf -
Eintöpfe 140

Hauptsache Gemüse -
Gemüsegerichte 142

Für den Bärenhunger -
Hauptgerichte 144

Süßes für die Süßen 166

Heute back' ich -
Backrezepte 168

Winterrezepte

Was koche ich, wenn ...? 172

Fit und vital im Winter -
Drinks, Tips
und Hausrezepte 174

Frühstücksideen 176

Snackig - Snacks
und andere Kleinigkeiten 178

Knackig und nicht
immer grün - Salate 180

Für den kleinen Hunger -
Kleine Gerichte 182

Nichts für Suppenkasper,
oder doch? - Suppen 186

Alles in einem Topf -
Eintöpfe 188

Hauptsache Gemüse -
Gemüsegerichte 190

Für den Bärenhunger -
Hauptgerichte 192

Süßes für die Süßen 214

Heute back' ich -
Backrezepte 216

Kinder, Kinder

Der kleine Kranke 224

Kochen für
kranke Kinder 225

Darf's ein bißchen mehr
sein? - Kochen für
die Kindergruppe 226

So klappt der
Kindergeburtstag 227

Happy Birthday -
Piraten- und Feenfest 228

... und noch viel mehr
Geburtsrezepte 230

Rezeptregister von A - Z 234

Sachregister 238

Rezeptregister nach
Kapiteln 238

Impressum 240