

# Marie Binet, Roseline Jadfard

## Drei Teller und ein Baby

150 Rezepte für die neuen Eltern

Aus dem Französischen von  
Albrecht Winterberg

Illustrationen von Pascale Laurent



Piper München Zürich

# Inhalt

- 9 Einführung
- 11 Sein Kind richtig ernähren: Eine ausgezeichnete Idee!
- 13 Kochkunst für Neugeborene: Aber wie?
- 20 Gute Eltern verwenden gute Produkte
- 22 Die kleinen Tricks!
- 24 Altersstufen und Dosierungen

## Das flüssige Alter (von 0 bis 3 Monaten)

- 29 Wonnen und Wahn der Milch
- 32 Die in der Milch verborgenen guten Eigenschaften liegen auf der Hand!
- 33 Babys gibt es zu allen fünf Jahreszeiten
- 34 Die Milchbar ist geöffnet!

### **38 Pflanzliche Milch**

- 38 Sojamilch (ab dem 1. Monat)
- 39 Mandelmilch (ab dem 1. Monat)
- 40 Weizenmilch (ab 2 Monaten)
- 40 Kokosmilch mit Sesam (ab 3 Monaten)

### **42 Fruchtsäfte** (ab den ersten Wochen)

- 43 Roter Fruchtsaft (ab der 7. Woche)
- 43 Pfirsich- oder Aprikosensaft (ab der 7. Woche)
- 44 Weintraubensaft (ab der 7. Woche)
- 44 Apfel- oder Birnensaft (ab der 7. Woche)
- 45 Orangen- oder Pampelmusensaft  
mit Zitrone (ab der 7. Woche)
- 45 Mangosaft (ab der 7. Woche)
- 46 Fruchtcocktails (ab der 7. Woche)

### **47 Gemüsesäfte** (ab den ersten Wochen)

- 47 Karottensaft (ab der 7. Woche)
- 48 Fenchelsaft (ab der 7. Woche)
- 48 Selleriesaft (ab der 7. Woche)

- 48 Rote-Bete-Saft *(ab der 7. Woche)*
- 49 Avocado-creme *(ab 3 Monaten)*
- 50 Tomatensaft *(vom 7. Monat bis zu 77 Jahren)*

### **51 Die ersten Gemüsebouillons**

- 51 Karottenbouillon *(ab 2 Monaten)*
- 52 Fenchelbouillon *(ab 2 Monaten)*
- 52 Rote-Bete-Bouillon *(ab 2 Monaten)*
- 52 Zwiebelbouillon *(ab 2 Monaten)*
- 53 Rübchenbouillon *(ab 2 Monaten)*
- 53 Gurkenbouillon *(ab 2 Monaten)*
- 53 Lauchbouillon *(ab 3 Monaten)*
- 54 Weizenkeimbouillon *(ab 3 Monaten)*
- 54 Sojasprossenbouillon *(ab 3 Monaten)*

Das dickflüssige Alter *(von 3 bis 6 Monaten)*

### 58 Vom Gebrauch des Mehls

### **61 Das Gute aus der Milch: Frischkäse**

- 61 Quark mit blauen Weintrauben *(ab 4 Monaten)*
- 62 Karottenroter Frischkäse *(ab 4 Monaten)*
- 62 Fenchelapfel mit Frischkäse *(ab 4 Monaten)*
- 63 Bananencreme mit Frischkäse *(ab 4 Monaten)*
- 63 Avocado-creme mit frischem Ziegenkäse *(ab 4 Monaten)*
- 64 Frischer Ziegenkäse mit Kresse *(ab 4 Monaten)*
- 64 Kürbismus mit frischem Ziegenkäse *(ab 4 Monaten)*

### **65 IB deine Suppe, damit du groß und stark wirst!**

- 66 Lauchsuppe *(ab 4 Monaten)*
- 67 Lauchsuppe Feinschmeckerversion *(ab 9 Monaten)*
- 67 Soupejulienne *(ab 4 Monaten)*
- 68 Soupe Julienne nach Bauernart *(ab 12 Monaten)*
- 68 Gurkencreme *(ab 4 Monaten)*
- 69 Blumenkohlsuppe *(ab 4 Monaten)*
- 70 Tomatensuppe *(ab 4 Monaten)*
- 71 Tomatensuppe Feinschmeckerversion *(ab 6 Monaten)*
- 71 Schnelle Tomatensuppe *(ab 4 Monaten)*
- 72 Suppe mit kleinen Fischen *(ab 5 Monaten)*
- 73 Salatsuppe *(ab 6 Monaten)*

- 74 Blättersuppe *(ab 6 Monaten)*
- 74 Gärtnerinsuppe *(ab 6 Monaten)*
- 75 Selleriecremesuppe nach Schneewittchenart *(ab 6 Monaten)*
- 76 Schottensuppe *(ab 6 Monaten)*
- 77 Suppe »Cinderella auf dem Kürbis« *(ab 6 Monaten)*
- 78 Rotkäppchensuppe mit Champignons *(ab 6 Monaten)*
- 80 Däumlings Suppe *(ab 12 Monaten)*
- 81 Suppe aus roten Bohnen *(ab 12 Monaten)*

**83 Kalte Suppen**

- 83 Suppe Rose-Marie aus Vichy *(ab 4 Monaten)*
- 84 Melonensuppe *(ab 4 Monaten)*
- 85 Avocadosuppe *(ab 4 Monaten)*
- 86 Soupe Anisette *(ab 4 Monaten)*
- 87 Spargelsuppe *(ab 9 Monaten)*
- 88 Kinder-Gazpacho *(ab 9 Monaten)*

Das feste Alter *(ab 6 Monaten)*

93 Die unterschiedlichen Konsistenzen

**95 Vorspeisen**

- 96 Effeuille aus Roter Bete  
Alexandre Dumas *(ab 6 Monaten)*
- 97 Guacamole und Variation *(ab 6 Monaten)*
- 98 Auberginenpüree *(ab 9 Monaten)*
- 99 Karottensalat mit Orangen *(ab 6 Monaten)*
- 100 Tomatensalat mit Kiwi *(ab 6 Monaten)*

**102 Meine bevorzugten Koch verfahren zur schnellen  
Zubereitung kleiner Gemüseahlzeiten**

- 103 Kartoffeln im Mikrowellenherd
- 103 Im Wasserdampf gegarte Kartoffeln
- 104 Kartoffeln im traditionellen Backofen
- 104 Auberginen in der Mikrowelle
- 105 Auberginen im traditionellen Backofen
- 105 Zucchini in der Mikrowelle
- 105 Zucchini im traditionellen Backofen
- 106 Chicoree in der Mikrowelle

- 106 Zwiebeln in der Mikrowelle
- 107 Fenchel in der Mikrowelle
- 107 Blumenkohl in Dampf gegart
- 108 Bananengemüse in der Mikrowelle
- 108 Kochen von Naturreis
- 109 Gemüseahlzeit *(ab 4 Monaten)*
- 109 Schneller Gemüseeintopf *(ab 12 Monaten)*
- 109 Magische Karotten *(ab 12 Monaten)*
- 110 Gemüsegärtnerin *(ab 9 Monaten)*
- 111 Ratatouille Pascal *(ab 9 Monaten)*

### **113 Pürees**

- 113 Karotten-Kürbis-Püree *(ab 5 Monaten)*
- 114 Püree aus Karotten und Kartoffeln *(ab 6 Monaten)*
- 115 Zucchini-püree *(ab 4 Monaten)*
- 116 Selleriepüree *(ab 6 Monaten)*
- 118 Blumenkohlpüree *(ab 6 Monaten)*
- 118 Spinat in Camembertcreme *(ab 9 Monaten)*
- 120 Polenta *(ab 8 Monaten)*
- 121 Risotto mit Artischocken *(ab 18 Monaten)*
- 122 Reis nach Kantonart *(ab 18 Monaten)*
- 123 Maissouffle *(ab 9 Monaten)*
- 124 Taboule *(ab 9 Monaten)*
- 125 Verlorenes Brot mit Käse *(ab 9 Monaten)*

### **127 Terrinen**

- 127 Frühlingskuchen *(ab 9 Monaten)*
- 129 Artischockenterrine *(ab 6 Monaten)*
- 130 Die Montag-bis-Mittwoch-Terrine *(ab 6 Monaten)*
- 132 Grüne Quarksauce *(ab 9 Monaten)*
- 132 Sauerampferterrine *(ab 9 Monaten)*
- 134 Unterholzterrinen *(ab 6 Monaten)*
- 135 Venezianische Terrine *(ab 9 Monaten)*
- 136 Schnelle Venezianische Terrine *(ab 9 Monaten)*
- 137 Kapitänsterrine *(ab 12 Monaten)*
- 138 Terrine aus Seelachsmousse und Broccoli *(ab 6 Monaten)*
- 139 Tomatenbrühe *(ab 12 Monaten)*
- 140 Tomatenbrühe rosa *(ab 9 Monaten)*
- 140 Lachs-Lauch-Terrine *(ab 9 Monaten)*
- 142 Thunfischterrinen mit Sauerampfer *(ab 12 Monaten)*

- 143 Antillenterrine mit Krebs und Garnelen (ab 18 Monaten)
- 146 Terrine >Es war einmal< (ab 9 Monaten)
- 147 Roher Fisch - gekochter Fisch**
- 147 Rohe Dorade mit Kokosnuß (ab 12 Monaten)
- 148 Roher Lachs mit Dill und Johannisbeeren (ab 6 Monaten)
- 150 Kabeljau auf indische Art (ab 12 Monaten)
- 151 Seelachs in Estragonsauce (ab 12 Monaten)
- 152 Seelachs in der Mikrowelle gedämpft (ab 6 Monaten)
- 152 Zitronensauce mit Estragon (ab 6 Monaten)
- 153 Bruder-Jakob-Muscheln (ab 9 Monaten)
- 154 Jakobsmuscheln auf provenc,alische Art (ab 18 Monaten)
- 155 Muscheln gratiniert (ab 15 Monaten)
- 155 Rochen auf Gürkchen (ab 12 Monaten)
- 156 Lachs auf Lachs (ab 12 Monaten)
- 157 Forelle auf Zwiebelpüree (ab 12 Monaten)
- 158 Zwiebelpüree - eine Delikatesse (ab 12 Monaten)
- 160 Fleisch**
- 160 Die Zubereitungsarten
- 165 Zarte Kalbsleber mit Weintrauben (ab 9 Monaten)
- 166 Sommerliche Kalbsroulade mit Reis (ab 15 Monaten)
- 167 Winterkalb mit Orange (ab 18 Monaten)
- 168 Kalbsragout mit Salbei (ab 12 Monaten)
- 170 Sauce Blanquette - ein Hochgenuß (ab 12 Monaten)
- 171 Huhn im Topf mit Estragon (ab 12 Monaten)
- 172 Hähnchenschnitzel mit Ananas (ab 18 Monaten)
- 173 Ente auf Himbeeren (ab 15 Monaten)
- 174 Ente mit Feigen (ab 15 Monaten)
- 176 Winterkaninchen-Eintopf (ab 12 Monaten)
- 178 Sommerkaninchen mit Estragon (ab 12 Monaten)
- 179 Schweineschulter mit Zitronenconfit (ab 12 Monaten)
- 180 Sommerliches Schweinefleisch  
mit Aprikosenchutney (ab 18 Monaten)
- 182 Sommerlamm mit Honigkaramel (ab 15 Monaten)
- 184 Lammfleisch mit Minze (ab 15 Monaten)
- 184 Lammfrikadellen auf Couscous (ab 12 Monaten)

- 185 Bulbaletten *(ab 15 Monaten)*  
187 Rindfleischstreifen mit Koriander *(ab 18 Monaten)*

### **188 Süße Sachen**

- 188 Vanillecreme *(ab 6 Monaten)*  
189 Karamalisierte Vanillecreme *(ab 6 Monaten)*  
190 Winnies Eierschaum *(ab 9 Monaten)*  
191 Milchreis *(ab 6 Monaten)*  
192 Hühnermilch *(ab 6 Monaten)*  
193 Creme au Chocolat *(ab 9 Monaten)*  
194 Geriebene Äpfel mit Zimt *(ab 6 Monaten)*  
195 Kompott aus Äpfeln und Birnen mit Vanille *(ab 4 Monaten)*  
195 Schnelles Apfelkompott *(ab 4 Monaten)*  
196 Kompott aus Rhabarber und Birnen *(ab 9 Monaten)*  
197 Gebackene Äpfel mit Orangensaft und Zimt *(ab 9 Monaten)*  
197 Birnen im Schnellkochtopf *(ab 8 Monaten)*  
198 Pfirsichcocktail mit Pfefferminz *(ab 8 Monaten)*  
200 Schmelzend zarte Ananas *(ab 8 Monaten)*  
200 Crumble Marie *(ab 15 Monaten)*  
201 Mousse au Chocolat *(ab 15 Monaten)*

### **203 Kuchen für die Festtage!**

- 203 Vier-Viertel *(ab 15 Monaten)*  
204 Boubelech von Sophie *(ab 15 Monaten)*  
205 Sahnebaisers in 5 Variationen *(ab 15 Monaten)*  
205 Verlorenes Brot mit Mandeln oder Kokos *(ab 15 Monaten)*  
206 Madeleines *(ab 12 Monaten)*

### **208 Die Kinderärztin erhält das Wort**