




Schnelle Küche

für schnelle Mütter und Väter

Erica Bänziger

641.807



Inhaltsverzeichnis

5 | Vorwort

6 | Einführung

Rezepte

Getränke

- 8 | Erdbeer-Joghurt-Drink
- Bananen-Joghurt-Drink
- Dattel-Bananen-Drink

Von der Hand in den Mund

- 10 | Birchermüesli
- Erdbeer-Ananas-Häppchen
- 12 | Kohlrabi-Karotten-Radieschen-Rohkost
- Maiskolben vom Grill
- 14 | Fenchel-Apfel-Rohkost
- Melonenspieß
- 16 | Gurken-Radieschen-Häppchen mit Käse
- Tomaten-Gurken-Häppchen
- 18 | Gemüsestäbchen mit Guacamole
- Kohlrabi-Apfel-Snack mit Nussdip

Salat

- 20 | Hörnlisalat
- 22 | Salat aus roten und grünen Bohnen
- 24 | Kartoffel-Gurken-Salat mit Ei
- Roher Randensalat
- 26 | Bunter Mais-Thon-Salat
- 28 | Fenchel-Orangen-Carpaccio mit Äpfeln und Nüssen

- 30 | Kohlrabi-Apfel-Salat
- Bohnensalat

Suppen

- 32 | Schnelle Tomatensuppe
- 34 | Karottensuppe

Kartoffeln

- 36 | Kartoffeln und Ofengemüse mit Pouletschenkel
- 38 | Knusprige Ofenkartoffeln mit Karotten und Quarkdip
- Sesamkartoffeln mit Quark-Avocado-Sauce
- 40 | Kartoffel-Kürbis-Püree mit Fleischspießchen
- 42 | Kartoffel-Avocado-Püree

Pasta

- 44 | Nudeln mit grünem Spargel
- 46 | Spaghetti mit Zucchini-Avocado-Pesto
- Spaghetti mit Sauce Bolognese
- 48 | Nudeln mit Tomaten
- 50 | Penne mit Brokkoli
- Nudeln mit Zucchiniestreifen
- 52 | Äipler Magronen
- Hexenspaghetti mit Erbsen

Burger und Puffer

- 54 | Maisburger nach Art der Indianer
- 56 | Haferflocken-Gemüse-Burger
- 58 | Pouletburger

Inhaltsverzeichnis

60 | Zucchini-Puffer
Zucchini-Kartoffel-Puffer mit Minze

62 | Hackfleischburger mit Mais und
grünen Erbsen

64 | Hamburger mit knackigem Gemüse

Pizza und Wähen

66 | Pizza mit Thunfisch

68 | Sommerliche Gemüsewähe Tricolore

70 | Kirschenwähe

Reis und Getreide

72 | Gemüse im Ausbackteig

74 | Apfelringe im Ausbackteig
Zucchini-Risotto

76 | Beeren mit Grießkruste

78 | Polentaplätzchen mit Rosinen

Desserts

80 | Mango-Quark-Mousse
Schnelles Beereneis

82 | Fruchtsalat Tutti-Frutti
Feine Maiscreme mit Beeren

84 | Erdbeeren mit Holunderblütensirup
Erdbeeren mit rotem Traubensaft

Gebäck

86 | Knusperkekse
Beerenmuffins

88 | Stichwortverzeichnis

89 | Literaturverzeichnis

Die Rezepte sind,
wo nicht anders vermerkt,
für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen

EL gestrichener Esslöffel

TL gestrichener Teelöffel

dl Deziliter

ml Milliliter

Msp Messerspitze