

Inhalt

DIE ERNÄHRUNG DES BABYS – GRUNDLAGEN _____ 8

Der Beikoststart	10	Zucker	27
Vom Stillen zur Beikost	13	Nahrungsmittel-Neophobie	28
Kleine Portionen aufbewahren	15	Allergien und Unverträglichkeiten	30
Die Nährstoffe	17	Übersicht: Mahlzeiten nach Alter	32
Milch und Milchprodukte	18	Obst und Gemüse im Frühling	34
Stärkehaltige Lebensmittel und Getreide	21	Obst und Gemüse im Sommer	35
Fleisch, Fisch und Eier	23	Obst und Gemüse im Herbst	36
Fette	25	Obst und Gemüse im Winter	37
Salz	26	Mahlzeiten nach Jahreszeit	38

VORSPEISEN _____ 40

Gazpacho aus Gurke, Melone und Minze	42	Bruschetta mit Thunfisch und Feldsalat	68
Rote-Bete-Gazpacho	44	Wraps mit Gemüse und Grillhähnchen	70
Oma Paulettes Taboulé	46	Oma Owczareks Reibekuchen	72
Kleine Buddha Bowl	48	Fischbällchen	74
Zucchini-Walnuss-Cranberry-Maki	50	Spargelsuppe mit Meerrettichsahne	76
Kaltes Mischgemüse	52	Zucchini-Rucola-Suppe	78
Selleriesalat mit Quark	54	Bohnencremesuppe mit Haselnüssen	80
Radicchiosalat mit Roquefort	56	Möhrensuppe mit Koriandergrün und Kreuzkümmel	82
Salat mit Fenchel, Apfel und Cranberry	58	Oma Claudes Pastete	84
Möhrensalat mit Knoblauch und Ingwer	60	Kürbis-Spinat-Tarte	86
Scharfer Thai-Salat	62	Tarte mit Lauch, Ziegenkäse und Honig	88
Salat mit Papaya und Erdnuss	64	Opa Pascales Gemüsetortilla	90
Oma Pascales Reissalat	66		

HAUPTGERICHTE _____ 92

Baskisches Hähnchen	94	Putenschnitzel mit Crème fraîche und Steckrüben 108	
Brathähnchen mit Kartoffelgratin wie bei Oma Pascale	96	Entenbrust mit Feigen	110
Hähnchen-Tajine mit Zitrone und Oliven	98	Hackfleisch-Kartoffelpüree-Auflauf	112
Masala-Hähnchen	100	Kaninchenpäckchen mit Zucchini und Pesto	114
Paella	102	Lasagne mit Rind, Brocciu und Spinat	116
Curryhähnchen mit Reis und Kürbis	104	Cannelloni mit Rind und Champignons	118
Putencurry mit Kokosmilch	106		

Spaghetti bolognese	120	Pastilla mit Lamm und Wintergemüse	156
Hamburger mit Süßkartoffelfritten	122	Kabeljau mit Bulgur, Spargel und Romanesco. 158	
Bœuf bourguignon	124	Lachs mit zweierlei Tagliatelle	160
Oma Pascales Eintopf	126	Dorade mit Zitrus-Zucchini-Füllung	162
Chili con Carne	128	Gebratener Thunfisch mit Zucchini	164
China-Fleischbällchen mit Glasnudeln	130	Lachs à l'orange mit Kartoffel-Chayote-Püree . 166	
Gemüse mit Hackfleischfüllung	132	Panierter Kabeljau mit Selleriepüree	168
Oma Pascales Kalbsfleischfrikassee	134	Risotto mit Lauch und Kabeljau	170
Ossobuco	136	Gnocchi mit Blumenkohl und Seelachs	172
Jägerbraten mit grünen Bohnen	138	Hechtnocken mit Brokkoli	174
Eintopf	140	Pizza mit Thunfisch, Kapern und Oliven.	176
Würstchencurry	142	Papidounes einfache Fischsuppe	178
Linseneintopf mit Würstchen	144	Rettichcreme mit Jakobsmuscheln	180
Hörnchennudeln mit Schinken und Sellerie	146	Oma Pascales Ratatouille	182
Oma Roses Lammragout	148	Polenta-Auberginen-Mozzarella-Gratin	184
Oma Patricias Lammkeule	150	Sechs-Gemüse-Suppe	186
Moussaka	152	Oma Paulettes Pestosuppe	188
Oma Claudes Couscous	154	Polnische Rote-Bete-Suppe	190
		Oma Patricias Schakschuka mit Eiern	192

DESSERTS 194

Melonen-Gazpacho mit Zitronenverbene.	196	Kiwi-Muffins	222
Obstpäckchen mit Gewürzen	198	Apfelkuchen	224
Christelles Beeren-Crumble	200	Schoko-Bananen-Kuchen	226
Bratäpfel mit Gewürzen	202	Oma Roses Weihnachtskuchen	228
Milchreis mit Birnen	204	Hippen	230
Pfirsich-Vanille-Tiramisu	206	Katzenzungen mit Rosinen	232
Mango-Passionsfrucht-Mousse	208	Mandelkuchen mit Pistazien und Himbeeren . 234	
Flan	210	Oma Patricias Zitronen-Madeleines	236
Oma Roses Clafoutis	212	Französische Brioche	238
Oma Patricias Apfeltarte	214	Bananen crêpes	240
Rote-Johannisbeer-Tarte	216	Himbeerwaffeln	242
Himbeer-Charlotte	218	Ananas-Limette-Minze-Sorbet	244
Vanillekuchen mit Mangopüree	220		

REGISTER 246

● Rezepte alphabetisch	246
● Rezepte nach Hauptzutaten	248