

Elisa Täufer



Loreen Eiffler

# Schnelle Mittagessen für Kinder

Leckere und ausgewogene Gerichte,  
die der ganzen Familie schmecken

**riva**

© 2020 des Titels »Schnelle Mittagessen für Kinder« (ISBN 978-3-7423-1568-7) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt



- 7 Vorwort
- 8 Gemeinsames Kocherlebnis – unsere besten Tipps
- 10 So einfach kannst du fehlende Zutaten ersetzen
- 11 Rezepte
  - 13 Kartoffelsuppe
  - 14 Crêpes mit Spinat-Ricotta-Füllung
  - 17 Auberginenauflauf
  - 18 Kartoffel-Gemüse-Auflauf
  - 21 Couscous-Salat mit Tomate
  - 22 Linseneintopf mit Würstchen
  - 25 Nudeln mit Bolognesesoße
  - 26 Schinkenspaghetti
  - 29 Fischstäbchen mit Kräuterquark
  - 30 Pommes mit Joghurtdip
  - 33 Chili sin Carne
  - 34 Schnitzel mit Ofenkartoffeln
  - 37 Süßkartoffel mit Gemüse-Käse-Füllung
  - 38 Ketchup
  - 40 Strammer Max



- 41 Pizzateig (ohne Hefe)
- 43 Vegetarische Panini mit Tomate und Mozzarella
- 44 Kichererbsen-Burger (vegan)
- 47 Schnelle Reispfanne mit Gemüse
- 48 Pellkartoffeln mit Quark
- 49 Milchreis
- 50 Hühnerfrikassee
- 53 Gefüllte Paprika
- 54 Bratkartoffeln mit Würstchen (optional vegetarisch)
- 57 Hausgemachte Gnocchi
- 58 Königsberger Klopse
- 60 Pesto selbst gemacht
- 61 Tomatensuppe mit Reis
- 62 Kartoffelrösti mit Apfelmark
- 63 Schnelles Pilzomelette

64 *Bild- und Rezeptnachweis*