

Gabi Schierz • Gabi Vallenthin

# Natürlich besser kochen.

## Natürlich besser kochen.

Kochen und essen mit Lust und Genuss – und dabei auf eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance achten. Hierzu bietet dieses Kochbuch eine feine Auswahl an leckeren und raffinierten Rezepten, die einfach zuzubereiten sind. Natürlich, gesund und voller Genuss und Lebenslust. Gutes Gelingen!



STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Natürlich besser kochen.



STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Gabi Schierz • Gabi Vallenthin



**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

# Rezepte

Spinatsalat mit Mandeln und Granatäpfeln	6
Blattsalat mit Feigen, Parmaschinken und Ziegenkäse	8
Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Pfifferlingen und marinierten Cranberries	10
Paprika-Schalotten-Süppchen	12
Avocado-Carpaccio mit Papaya und Flusskrebse	14
Lachstatar auf süßsauren Shiitakepilzen	16
Mariniertes Wurzelgemüse aus dem Ofen	18
Kartoffeltürmchen mit Roter Bete und Karotten	20
Lasagne mit Bolognese von roten Linsen	22
Vollkorn-Spaghetti mit würziger Tomatensauce	24
Brokkoli mit gebratenem Tofu, Wildkräutern und geröstetem Sesam	26
Schellfisch mit Kartoffel-Birnen-Stampf und Birnenhollandaise	28
Risotto mit Scheiben vom marinierten Lachs	30
Forellenklößchen auf Wildreis mit Zitronenbutter	32
Eintopf von weißen Fischfilets	34
Brathähnchen gefüllt mit Couscous und Sauerkirschen	36
Rosa Lammkarree mit Bohnen-Schalotten-Gemüse und Rosmarinkartoffeln	38
Putengulasch mit Kartoffeln und frischem Gemüse	40
Sorbet von roten Beeren	42
Pfannkuchen mit frischen Früchten	44
Himbeerknuspertraum	46
Apfelkuchen mit Walnüssen und Datteln	48

# Gesund ernähren mit Genuss, Elan und Lebenslust.

Küche und Kochen erleben in den letzten Jahren geradezu einen Boom, der von frischer Vielfalt, Kreativität und gleichermaßen internationalen wie heimischen Zutaten und Rezepten geprägt ist.

Und noch viel mehr: Kochen ist für viele Auszeit vom hektischen Alltag geworden – kleine Oasen sinnlichen Erlebens, der Inspiration und des Wohlfühlens, mit der Familie, mit Freunden, in großen geselligen Runden. Riechen, schmecken, anfassen – dazu ein Glas Wein oder Wasser. Der Genuss beginnt bereits bei der Zubereitung.

Zu dieser genussvollen und frischen Lebensweise passt Staatl. Fachingen perfekt. Wohl kaum ein deutsches Wasser verfügt über eine so ausgeprägt lebendige Tradition. Schon vor Hunderten von Jahren wurde das Wasser für seinen feinen, angenehmen Geschmack und seine außergewöhnliche Mineralisation gelobt.

Heute ist darüber hinaus bekannt, dass Staatl. Fachingen ein natürlich hohes Hydrogencarbonat-Plus besitzt, das den Körper dabei unterstützt, die Säure-Basen-Balance zu regulieren. Eine perfekte Ergänzung also zur natürlichen, frischen Küche. Einer Küche, die den Säure-Basen-Haushalt unterstützt, ohne dass man dabei auf leckeren, vielfältigen Genuss verzichten muss.

Lassen Sie sich von den Rezepten in diesem Kochbuch inspirieren: zu mehr gesundem Genuss, Elan und Lebenslust.



# Säure-Basen-Haushalt. Einfach ins Gleichgewicht bringen.

Jeder Körper hat eine natürliche Säure-Basen-Balance im Verhältnis von 20:80. Das Säure-Basen-Verhältnis unserer Ernährung ist jedoch oft umgekehrt. Warum? Unsere tägliche Ernährung besteht aus zu vielen säurebildenden Lebensmitteln wie Zucker, Fleisch, Eiern oder auch Kaffee – ohne zugleich mit basenbildenden Lebensmitteln für einen Ausgleich zu sorgen.

In übersäuertem Zustand muss der Körper ständig große Anstrengungen unternehmen, um seine natürliche Säure-Basen-Balance aufrechtzuerhalten. Sind die Pufferkapazitäten überlastet, treten typische Symptome wie zum Beispiel Antriebsschwäche, Müdigkeit und Kopfschmerzen auf – das Wohlbefinden wird stark beeinträchtigt.

Ein dauerhaftes Ungleichgewicht Ihres Säure-Basen-Haushalts sollten Sie vermeiden, da dies zu Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen, Gelenksbeschwerden und sogar zu einer Schwächung des Immunsystems führen kann.

Achten Sie deshalb auf die hinreichende Aufnahme basenbildender Lebensmittel, um die Puffersysteme Ihres Körpers zu unterstützen. Die Rezepte in diesem Kochbuch helfen Ihnen dabei.

## Säurebildende Lebensmittel:

Fleisch, Fisch, Eier, Fette, Zucker, Käse, Quark, Kaffee, Tee

## Basenbildende Lebensmittel:

Obst, Gemüse, Kräuter, Milch, Staatl. Fachingen

# Wasser ist nicht gleich Wasser.

Der Mensch besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser. Wasser ist Grundlage vieler biochemischer Vorgänge im Organismus. Wasser gibt dem Körper Energie und ist Transportmittel aller Nährstoffe. Ärzte und Ernährungswissenschaftler haben in den letzten Jahren zunehmend auf die große Bedeutung des Mineralwassers als Bestandteil einer ausgewogenen, natürlichen Ernährung hingewiesen.

## Hydrogencarbonat-Plus. Der natürliche Vorteil.

Neben seiner besonderen Mineralisation beinhaltet Staatl. Fachingen einen natürlich hohen Anteil an Hydrogencarbonat von 1.846 mg/l. Dieses Hydrogencarbonat-Plus wirkt als Puffer, der Säuren durch die basische Wirkung neutralisiert. So unterstützt es einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und hilft, den Organismus im Gleichgewicht zu halten. Ein Premium-Wasser also, das proaktiv die Gesundheit fördern kann und zudem fein schmeckt.



# Spinatsalat mit Mandeln und Granatäpfeln

## Zutaten

für 4 Personen

300 g	frischer Blattspinat
50 g	Mandelkerne, gehackt
2 EL	Olivenöl
2 kleine	Zwiebeln, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/2	Granatapfel
200 g	Soja-Joghurt
.	Saft einer 1/2 Bio-Zitrone
.	Salz
.	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung

1. Den Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und beiseitestellen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch andünsten, mit 2 Esslöffeln Wasser ablöschen. Den Spinat für eine Minute dazugeben und unter Rühren mitdünsten. Alles aus der Pfanne herausnehmen und auf einer Platte anrichten.
3. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit den Mandeln unter den Spinat mischen. Soja-Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und das Dressing über den Salat geben.

## Tipp

Den Granatapfel auf der Arbeitsplatte erst rollen, dann mit dem Messer vorsichtig vierteln, nun lassen sich die Kerne gut mit den Fingern herauslösen.



# Blattsalat mit Feigen, Parmaschinken und Ziegenkäse

## Zutaten

für 4 Personen

2 EL	Aceto Balsamico
·	Fleur de Sel
·	schwarzer Pfeffer
	aus der Mühle
1 TL	Waldhonig
4 EL	natives Olivenöl
250 g	gemischter Blattsalat
40 g	Pekannusskerne, gehackt
8	getrocknete Feigen
4	kleine Ziegen-
	frischkäsetaler
4	Scheiben Parmaschinken

**Zubereitungszeit:**  
ca. 20 Minuten

## Zubereitung

1. Aceto Balsamico mit Fleur de Sel und Pfeffer gut verrühren. Den Waldhonig und das Olivenöl unterschlagen. Den Salat mit der Vinaigrette mischen.
2. Die gehackten Pekannusskerne ohne Fett in der Pfanne rösten.
3. Die Feigen halbieren und die Frischkäsetaler vierteln. Die Schinkenscheiben halbieren und aufrollen.
4. Alles zusammen auf vier Tellern anrichten und servieren.

## Tipp

Der Waldhonig hat eine würzige, feinherbe Note und ist flüssig bis leicht kristallin. Er harmoniert besonders gut mit dem Ziegenkäse.



# Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Pfifferlingen und marinierten Cranberries

## Zutaten

für 4 Personen

50 g	getrocknete Cranberries
1 EL	Aceto Balsamico
2 TL	Honig
2–3	Schalotten, gehackt
·	Olivenöl
300 g	festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
300 g	Sellerie, geschält und gewürfelt
750 g	Gemüsebrühe
200 g	Pfifferlinge
·	Salz
·	Pfeffer aus der Mühle
150 g	fettreduzierte pflanzliche Sahne
2 EL	Amaretto
·	Muskatnuss, gerieben
·	Rosmarin

**Zubereitungszeit:**  
ca. 1 Stunde

## Zubereitung

1. Die Cranberries in warmem Wasser ca. 15 Minuten einweichen, abtropfen lassen und dann mit Aceto Balsamico und Honig für 30 Minuten marinieren.
2. Schalotten in einem großen Topf mit wenig Olivenöl anschwitzen. Kartoffeln, Sellerie und Brühe dazugeben und 20 Minuten kochen.
3. Pilze säubern, je nach Größe halbieren oder vierteln und in wenig Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Suppe pürieren. Sahne und Amaretto zugeben. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Kartoffel-Sellerie-Suppe mit marinierten Cranberries und Pfifferlingen servieren, mit Rosmarinnadeln dekorieren.

## Tipp

Anstelle von Pfifferlingen können Sie auch Steinpilze, andere heimische Waldpilze oder Champignons verwenden.



# Paprika-Schalotten-Süppchen

## Zutaten

für 4 Personen

5	Schalotten, gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
5	rote Paprika, gewürfelt
3 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
1	Thymianzweig
.	Salz
.	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Zucker
.	Thymian zum Garnieren

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung

1. Schalotten, Knoblauch und Paprika in 3 Esslöffeln Olivenöl farblos anschwitzen. Mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen und etwas einkochen lassen.
2. Die restliche Brühe angießen, den Thymianzweig hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In vier Schalen füllen und mit Thymian garniert servieren.

## Tipp

Garnieren Sie diese Suppe mit Würzblüten, das sieht appetitlich aus und verleiht der Suppe noch etwas mehr Raffinesse.



# Avocado-Carpaccio mit Papaya und Flusskrebse

## Zutaten

für 4 Personen

### Für die Vinaigrette

- 1 EL Blütenhonig
- 2 EL Limettensaft
- 5 EL Erdnussöl
- 2 EL fein geschnittene Korianderstängel
- 1 kleine rote Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 1 kleine Chilischote, sehr fein gewürfelt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Für das Carpaccio

- 1 reife Avocado
- 1 Papaya
- 250 g ausgelöste Flusskrebse
- Korianderblättchen zum Garnieren

### Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

## Zubereitung

1. Die Zutaten für die Vinaigrette in einer Schüssel miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Avocado und Papaya schälen und halbieren. Die Papayakerne mit einem Löffel ausschaben und einen Esslöffel davon in die Vinaigrette rühren.
3. Die Avocado und die Papaya in feine Scheiben schneiden und auf vier Teller verteilen. Sofort mit der Vinaigrette beträufeln, damit die Avocado nicht braun wird. Die Flusskrebse über dem Carpaccio verteilen und mit Korianderblättchen garniert servieren.

## Tipp

Die Papaya muss beim Kauf gelbliche Streifen oder Flecken haben, grüne Früchte sind unreif und reifen auch nicht nach.



# Lachstatar auf süßsauren Shiitakepilzen

## Zutaten

für 4 Personen

### Für die Pilze

400 g Shiitakepilze  
4 EL Erdnussöl  
2 EL Sesamöl  
5 EL Sojasauce  
2 EL Reiswein  
3 EL Weißweinessig  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
2 TL geriebener Ingwer  
½ TL Piment d'Espelette

### Für das Lachstatar

400 g frisches Lachsfilet,  
fein gewürfelt  
2 Frühlingszwiebeln,  
in dünnen Ringen  
4 EL Zitronensaft  
1 TL geriebener Ingwer  
· Meersalz  
· Pfeffer aus der Mühle  
· Kresse

**Zubereitungszeit:**  
ca. 25 Minuten

## Zubereitung

1. Die Pilze putzen und die Stiele herausdrehen, je nach Größe vierteln oder halbieren.
2. Die Pilze im heißen Erdnussöl goldbraun anbraten. Die restlichen Zutaten zugeben und gut durchschwenken.
3. Für das Lachstatar alle Zutaten miteinander vermischen. Die Pilze auf vier Teller verteilen und das Lachstatar mittig daraufsetzen.
4. Mit Kresse garniert servieren.

## Tipp

Shiitakepilze werden nur mit Küchenkrepp abgewischt und nicht gewaschen. Die Stiele dreht man am besten heraus, da sie beim Braten zäh werden können.



# Mariniertes Wurzelgemüse aus dem Ofen

## Zutaten

für 4 Personen

400 g	Petersilienwurzeln, geschält
400 g	Möhren, geschält
80 g	Zuckerrübensirup
3 EL	Apfelessig
5 EL	Olivenöl
1 kleine	rote Chili, entkernt, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
2 gestr. TL	weißer Sesam
1 EL	schwarzer Sesam
2 TL	grobes Meersalz
1 Bund	glatte Petersilie, gehackt

## Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

## Backzeit:

ca. 50 Minuten

## Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen und ein tiefes Backblech mit Backfolie auskleiden. Petersilienwurzeln und Möhren längs halbieren und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Zuckerrübensirup mit Apfelessig und 3 Esslöffeln des Olivenöls verrühren.
2. In einem Topf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen, Chili und Knoblauch darin anbraten. Das Gemüse zugeben, von allen Seiten Farbe annehmen lassen und die Marinade zugeben. 2 Minuten unter Rühren weiterdünsten und dann das Gemüse auf das Backblech geben.
3. 50 Minuten bei 200 °C Grad im Backofen garen. Zwischendurch mehrmals umrühren, um das Gemüse mit der Marinade zu vermischen.
4. Vor dem Servieren mit dem gemischten Sesam, dem groben Meersalz und der Petersilie überstreuen.



# Kartoffeltürmchen mit Roter Bete und Karotten

## Zutaten

für 4 Personen

### Für die Füllung

- 1 Rote Bete, gekocht und geschält
- 3 Möhren, geschält, in dünnen Scheiben
- 1 Bio-Orange
- 1 EL natives Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 1/3 Chilischote, fein geschnitten
- Saft einer ½ Bio-Zitrone
- 3 EL gehackte getrocknete Beeren (Beerenmix)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Für die Kartoffelpuffer

- 500 g Kartoffeln, geschält und gerieben
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL kernige Haferflocken
- 2 EL Mehl
- 2 EL Ei
- 1 Prise Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Würzblüten

### Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

### Marinierzeit:

1 Stunde

### Backzeit:

1 Stunde

## Zubereitung

1. Rote Bete in möglichst dünne Scheiben hobeln. Möhrenscheiben 5 Minuten in etwas Salzwasser garen.
2. Orangenschale abreiben, die restliche Orange filetieren. Saft und Filets mit Öl, Essig, Vanillezucker, Chili, Zitronensaft, Beeren, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Möhren und Rote Bete darin ca. 1 Stunde marinieren.
3. Inzwischen den Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zutaten für die Kartoffelpuffer miteinander vermischen, der Teig darf nicht zu flüssig werden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech aus dem Teig 8 Kartoffelpuffer aufsetzen, plattdrücken und ca. 30 Minuten backen, wenden und noch einmal 30 Minuten backen.
4. Nun zügig auf jeden Teller einen Kartoffelpuffer geben, von der Füllung ein bis zwei Esslöffel daraufgeben und einen zweiten Kartoffelpuffer aufsetzen. Damit das „Türmchen“ auch hält, eventuell mit einem Zahnstocher fixieren.
5. Mit Würzblüten garniert servieren.



# Lasagne mit Bolognese von roten Linsen

## Zutaten

für 4 Personen

2 EL	Olivenöl
2 kleine	Möhren, fein gewürfelt
2 Stangen	Staudensellerie, fein gewürfelt
1	Zwiebel, klein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
125 g	rote Tellerlinsen
·	Salz
·	Pfeffer aus der Mühle
800 g	gestückelte Tomaten, aus der Dose
1 EL	Gemüsebrühe, Instant
200 ml	Wasser
500 ml	flüssige Sojacreme
·	Muskat, gemahlen
12	Lasagneblätter
200 g	frischer Spinat, kurz blanchiert
150 g	Büffel-Mozzarella, in Scheiben geschnitten

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung

1. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Möhren, Staudensellerie, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren ca. 4 Minuten andünsten. Linsen zugeben und weitere 4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Brühe und Wasser hinzufügen, gut verrühren und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen die Sojacreme in einem Topf erhitzen, mit einer Messerspitze Muskat sowie etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Boden einer Auflaufform mit etwas Linsensauce und Sojacreme bedecken, 4 Lasagneblätter darauflegen, wieder mit Sauce, der Hälfte des Blattspinats und Sojacreme bedecken. Die nächsten 4 Lasagneblätter auflegen und ebenso schichten. Alles mit den letzten 4 Lasagneblättern bedecken, den Rest der Linsensauce und der Sojacreme daraufschichten und die Mozzarellascheiben obendrauf verteilen.
4. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf der mittleren Schiene für ca. 35 Minuten backen.



# Vollkorn-Spaghetti mit würziger Tomatensauce

## Zutaten

für 4 Personen

### Für die Tomatensauce

- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Zucker
- Kräutersalz mediterran
- 800 g gestückelte Tomaten aus der Dose
- 4 Peperoncini, entkernt, gehackt
- 1–2 Zweige Basilikum
- 400 g Vollkorn-Spaghetti
- Meersalz
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 Schalotte, sehr fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 4 Sardellenfilets (in Öl eingelegt), fein gehackt
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 80 g schwarze Oliven (entsteint)
- 3 TL Kapern
- Kräutersalz mediterran
- Pfeffer aus der Mühle
- Basilikum
- frisch gehobeltes Parmesan

### Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf im heißen Olivenöl anschwitzen, mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit etwas Kräutersalz mediterran würzen. Tomaten und Peperoncini zugeben. Basilikum zufügen, gut verrühren und die Sauce ohne Deckel ca. 1/2 Stunde köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
2. Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe in gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. In einer Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Sardellen und Oregano darin 2 bis 3 Minuten andünsten. Das Basilikum aus der Tomatensauce entfernen. Den Pfanneninhalt zur Sauce geben, Oliven und Kapern untermischen, mit Kräutersalz mediterran und Pfeffer würzen.
4. Spaghetti mit einer Pastazange aus dem Kochwasser nehmen, tropfnass mit der Sauce vermischen. Nach Belieben noch etwas fein geschnittenes Basilikum unterheben und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreut servieren.



# Brokkoli mit gebratenem Tofu, Wildkräutern und geröstetem Sesam

## Zutaten

für 4 Personen

800 g	Brokkoli
.	Meersalz
1	Bio-Zitrone
300 g	Tofu, in mundgerechten Stücken
3 EL	Sesamöl
2	Knoblauchzehen, gepresst
1 kleine	rote Chilischote, ohne Kerne, sehr fein gewürfelt
4 EL	Sojasauce
3 EL	Pflaumenwein
2 EL	Honig
2 EL	Wildkräutermischung
3 EL	Sesamsamen, geröstet

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung

1. Brokkoli in Röschen teilen und in gesalzenem Wasser in 6 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen.
2. Die Schale der Zitrone so dünn wie möglich abschneiden und fein würfeln.
3. Die Tofuwürfel im Öl goldbraun anbraten. Knoblauch und Chili hinzufügen, kurz mitbraten. Die Zitronenschale und die Brokkoliröschen zugeben und für 2 bis 3 Minuten in der Pfanne schwenken.
4. Sojasauce, Pflaumenwein und Honig vermischen und hinzufügen, die Wildkräuter unterheben und mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

## Tipp

Die Wildkräuter geben dem Gericht einen feinwürzigen Geschmack.



# Schellfisch mit Kartoffel-Birnen-Stampf und Birnenhollandaise

## Zutaten

für 4 Personen

500 g	Kartoffeln, festkochend, geschält und geviertelt
300 g	weiche Birnen
200 ml	Weißweinessig
·	Salz
·	weißer Pfeffer
2	Lorbeerblätter
600 g	Schellfischfilet
<b>Für die Birnenhollandaise</b>	
1	Eigelb
1 EL	Senf
240 g	Birnenpüree, Fertigprodukt
20 g	tiefgekühlte Butter in kleinen Stücken
1 EL	Speisestärke, mit 3 EL Wasser verrührt
·	Wildkräutersalz
·	Pfeffer
·	eine Prise Zucker
400 g	Fenchel (am besten „Baby-Fenchel“)
<b>Zubereitungszeit:</b> ca. 40 Minuten	

## Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Birnen schälen, entkernen und achteln.
2. In einem großen Topf Wasser mit Weißweinessig, Salz, weißem Pfeffer und Lorbeer zum Kochen bringen. Den Schellfisch ins Wasser geben und auf kleiner Flamme 15 Minuten gar ziehen lassen.
3. Für die Hollandaise das Eigelb mit dem Senf verrühren und bei milder Hitze in einer Stielkasserolle schaumig aufschlagen. Nach und nach das Birnenpüree dazugießen und bei milder Hitze bis zum Kochen aufschlagen, dann die kalte Butter in Stücken unterziehen. Speisestärke unterrühren, aufkochen lassen, mit Wildkräutersalz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
4. Kartoffeln mit den Birnen stampfen, gut vermengen und eventuell noch etwas nachsalzen. Den Fisch in vier Portionen teilen und mit dem Kartoffel-Birnen-Stampf und der Birnenhollandaise anrichten.

Dazu schmeckt gedämpfter Baby-Fenchel.



# Risotto mit Scheiben vom marinierten Lachs

## Zutaten

für 4 Personen

3	Schalotten, gewürfelt
4 EL	Olivenöl
250 g	Risottoreis
100 ml	Weißwein
1	Thymiansträußchen
1	Lorbeerblatt
400 ml	Gemüsebrühe
·	Salz
·	schwarzer Pfeffer
200 g	aus der Mühle
·	grüner Spargel,
·	in mundgerechten Stücken
·	abgeriebene Schale
·	einer Bio-Limette
·	Koriander, frisch gemahlen
200 g	Lachsfilet, in dünne
·	Scheiben geschnitten
2 EL	Parmesan, gerieben
·	weißer Balsamico
·	Meersalz
·	rosa Pfefferbeeren

## Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

## Zubereitung

1. Schalotten in 2 Esslöffeln Olivenöl anschwitzen. Reis hinzufügen und unter Rühren mit anschwitzen, bis er glasig ist. Mit dem Wein ablöschen, Thymian und Lorbeer zufügen und für 2 Minuten köcheln lassen.
2. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, gut umrühren und die Spargelstücke unterheben. 15 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
3. In der Zwischenzeit 2 Esslöffel Olivenöl mit der Limettenschale, Pfeffer und gemahlenem Koriander verrühren und die Lachsfiletscheiben damit marinieren.
4. Thymian und Lorbeer aus dem Risotto nehmen, den Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle sowie nach Belieben mit weißem Balsamico abschmecken.
5. Das heiße Risotto auf vier Tellern anrichten, die marinierten Lachsscheiben darüberlegen. Mit Meersalz und einigen zerdrückten rosa Pfefferbeeren bestreuen.



# Forellenklößchen auf Wildreis mit Zitronenbutter

## Zutaten

für 4 Personen

150 g	Naturreis
50 g	Wildreis
400 g	frisches Forellenfilet
.	Wildkräutersalz
.	weißer Pfeffer
1 Prise	Cayennepfeffer
1	Eiweiß
300 ml	Sahne
150 ml	Butter
.	Saft von 3 Zitronen
6 EL	Zucker
.	Tabasco
.	Dill zum Garnieren

## Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

## Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung kochen. Forellenfilet in kleine Stücke schneiden, etwaige Grätenreste entfernen, mit Salz, weißem Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. In einem Mixer fein hacken.
2. Die Masse in eine Schüssel geben, das Eiweiß unterrühren. Nach und nach die Sahne zugeben und so lange rühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht.
3. Mit zwei Esslöffeln Klößchen formen und in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten sieden lassen.
4. Die Butter in einem Topf zerlassen, den Saft der Zitronen und Zucker zugeben und so lange mit einem Schneebesen rühren, bis die Sauce abbindet. (Tut sie es nicht, noch einen Schuss eiskaltes Wasser zugeben!) Mit Salz, Tabasco und Zucker abschmecken.
5. Reis auf vier Tellern anrichten, mit der Zitronenbutter einen Spiegel gießen und die Fischklößchen auf dem Reis anrichten. Mit Dill garniert servieren.



# Eintopf von weißen Fischfilets

## Zutaten

für 4 Personen

### Für den Sud

- 1 EL Öl
- 200 g Schalentiere
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 4 Schalotten, fein geschnitten
- 750 ml Wasser
- ca. 1 kg Fischreste von weißen Seefischen (Seeteufel, Plattfische, Dorade, Rotbarbe etc.)
- 5 Stangen Staudensellerie, in feine Scheiben geschnitten
- 1,2 kg geschälte Tomaten, aus der Dose
- 100 g Tomatenmark
- 4 Sternanis, frisch gemahlen
- 1 EL Thymian
- 2 g Safran
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL weiße Pfefferkörner
- 1 TL grobes Meersalz

### Für die Einlage

- 300 g Kartoffeln, geschält, in 1 x 1 cm großen Würfeln
- 5 mittelgroße feste Tomaten
- 4 Stangen Staudensellerie, in feinen Scheibchen
- 800 g weiße Fischfilets, in mundgerechten Stücken
- 15 Miesmuscheln

**Zubereitungszeit:**  
ca. 1,5 Stunden

## Zubereitung

1. Öl in einem sehr hohen Topf erhitzen, die Schalentiere zugeben und kräftig anbraten, bis sie rundherum rot sind.
2. Knoblauch und Schalotten zugeben und Farbe annehmen lassen, Wasser aufgießen und alle anderen Zutaten des Suds zugeben. Ca. 1 Stunde köcheln lassen, abseihen und den Sud in einem Topf auffangen.
3. Inzwischen die Kartoffelwürfel separat in Salzwasser 15 Minuten kochen und abgießen. Die Tomaten überbrühen und häuten. Das Fruchtfleisch von den Kernen trennen und in kleine Würfel schneiden.
4. Ein Liter des Suds aufkochen (der Rest kann eingefroren werden), Sellerie, Fischstücke und Miesmuscheln zugeben, die Hitze reduzieren und alles ca. 8 Minuten ziehen lassen.
5. Die Tomatenstücke und die Kartoffelwürfel zugeben und weitere 4 Minuten ziehen lassen.
6. Die Fischsuppe auf Suppenteller verteilen und servieren.



# Brathähnchen gefüllt mit Couscous und Sauerkirschen

## Zutaten

für 4 Personen

50 g	getrocknete Sauerkirschen
·	Staatl. Fachingen Medium
3 EL	Olivenöl
1 Bund	Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
2	Knoblauchzehen, gepresst
1	Stange Zimt
600 ml	Gemüsebrühe
200 g	Couscous
1 Bund	Petersilie, gehackt
·	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
·	Kräutersalz
·	Pfeffer aus der Mühle
1	küchenfertiges Bio-Hähnchen, ca. 1,5 kg
600 g	Möhren, geschält, längs halbiert

## Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

## Backzeit:

1,5 Stunden

## Zubereitung

1. Die Sauerkirschen in etwas Staatl. Fachingen Medium einweichen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebelringe kurz anbraten, Knoblauch unterrühren und die Zimtstange dazugeben, ca. 2 Minuten unter Rühren weiterbraten.
3. Die Hälfte der Brühe zugeben und aufkochen lassen. Couscous unter Rühren einstreuen, vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten quellen lassen.
4. Sauerkirschen mit dem Wasser, Petersilie und Zitronenschale in das Couscous rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Ungefähr 1/3 des Couscous in das Hähnchen füllen und die Öffnung mit zwei Zahnstochern verschließen.
6. Die Möhren in einen Bräter legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Brühe angießen. Das Hähnchen auf die Möhren legen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und für 1 ½ Stunden im Backofen braten, zwischendurch mehrmals mit etwas Bratensaft begießen.
7. Das restliche Couscous im Topf erwärmen, die Möhren und das Hähnchen auf einer Platte anrichten und alles zusammen servieren.



# Rosa Lammkarree mit Bohnen-Schalotten- Gemüse und Rosmarinkartoffeln

## Zutaten

für 4 Personen

1 Glas	dicke grüne Bohnenkerne
4 EL	Thymian
400 g	Schalotten, geschält und längs halbiert
150 g	Zuckerrübensirup
400 ml	Lammfond
800 g	Drillingskartoffeln, gewaschen und gewürfelt
2 EL	Olivenöl
2 EL	Rosmarin (frisch)
.	Salz
.	Pfeffer
1 kg	Lammkarree
2	Knoblauchzehen gepresst
150 ml	Rotwein
.	Speisestärke
.	Zucker

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

**Backzeit:**  
1 Stunde

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Bohnenkerne abtropfen lassen, den Saft auffangen. Die Kerne mit 3 Esslöffel Thymian, Schalotten und 50 g des Zuckerrübensirups vermischen und in einen Bräter geben. Mit 200 ml Lammfond aufgießen und 30 Minuten im Ofen backen.
2. Die Kartoffeln mit 1 Esslöffel Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen, auf ein zweites Backblech geben und nach 15 Minuten mit in den Ofen schieben.
3. Lammkarrees abwaschen, trocken tupfen und Fett und Sehnen abschneiden, salzen, pfeffern und mit Knoblauch einreiben. Anschließend in einer Pfanne scharf mit 1 Esslöffel Olivenöl von allen Seiten anbraten.
4. Den Bräter aus dem Ofen holen und die Flüssigkeit in eine Kasserolle abgießen. Die Hitze auf 80 °C reduzieren. 100 g Zuckerrübensirup zu den Bohnen und Zwiebeln geben und noch einmal kräftig verrühren.
5. Die Lammkarrees in den Bräter setzen und 20 Minuten bei 80 °C weiterbraten.
6. Lammfond in die Kasserolle geben und bei hoher Hitze auf die Hälfte reduzieren. Den Rotwein aufgießen und mit Speisestärke binden. Mit grobem Pfeffer, Salz, Zucker und Thymian abschmecken.
7. Nach 20 Minuten Garzeit der Lammkarrees den Grill einschalten und den Bräter auf die höchstmögliche Schiene schieben. In 7 bis 10 Minuten ist das Fleisch nun fertig.
8. Das Lamm in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.



# Putengulasch mit Kartoffeln und frischem Gemüse

## Zutaten

für 4 Personen

500 g	Kartoffeln, geschält, gewürfelt
1	Zwiebel, gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	Chilischote, entkernt, sehr fein gehackt
1 EL	Erdnussöl
500 g	Putenbrust, gewürfelt
100 ml	Wasser
½ l	Kokosmilch, ungesüßt
1 EL	Curry
.	Salz
.	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Stange	Lauch, in Streifen geschnitten
1	rote Paprika, in Streifen geschnitten
100 g	Zuckerschoten, in Streifen geschnitten
.	Korianderblättchen zum Garnieren

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

## Zubereitung

1. Die Kartoffelwürfel in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen und abgießen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Chili im Erdnussöl in einer tiefen Pfanne oder im Wok anschwitzen. Fleischwürfel zugeben und kurz mit anbraten, mit Wasser ablöschen.
3. Kokosmilch, Curry, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Unter Rühren aufkochen, das Gemüse zufügen, umrühren und ca. 10 Minuten garen.
4. Die Kartoffelstücke unterrühren, alles auf vier Tellern anrichten und mit Koriander garnieren.

## Tipp

Chilischoten sind sehr scharf. Nach dem Schneiden unbedingt die Hände, das Messer und das Schneidbrett waschen, bevor Sie andere Zutaten verarbeiten.



# Sorbet von roten Beeren

## Zutaten

für 4 Personen

150 g	Honig
50 ml	Wasser
500 g	rote Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren)
1 große	Zitrone, unbehandelt
50 ml	Johannisbeersaft
2 EL	Mandelsirup
.	frische Minze

**Zubereitungszeit:**  
ca. 15 Minuten

**Gefrierzeit:**  
4 Stunden

## Zubereitung

1. In einem Topf den Honig mit ca. 50 ml Wasser auflösen, zu den Beeren geben und mit dem Zauberstab pürieren.
2. Das Fruchtpüree passieren (durch ein engmaschiges Sieb streichen) und das Filtrat mit dem Saft der Zitrone, dem Johannisbeersaft und dem Mandelsirup verrühren.
3. Die Fruchtmischung im Tiefkühlfach 4 Stunden gefrieren, stündlich umrühren, damit die Sorbetmasse keine groben Kristalle bildet.
4. Mit frischer Minze garniert servieren.



# Pfannkuchen mit frischen Früchten

## Zutaten

für 4 Personen

### Für die Füllung

- 1 Banane
- 200 g kleine Äpfel
- 1 große Orange
- Saft einer weiteren Orange
- 20 g Walnüsse, gehackt
- 8 getrocknete (Soft-) Feigen, gehackt
- Saft einer halben Zitrone

### Für den Teig

- 250 ml Buttermilch
- 150 g Mehl
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei
- 50 g Zucker
- Saft einer halben Zitrone
- abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- Salz
- Öl zum Backen
- Puderzucker

### Zubereitungszeit:

30 Minuten

## Zubereitung

1. Banane schälen und in feine Scheiben schneiden. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Orange filetieren und zum Orangensaft geben. Walnüsse, Feigen und Zitronensaft zugeben, alles vermischen und kühl stellen.
2. Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und zu einem flüssigen Teig ohne Klümpchen verrühren.
3. Zwei kleine beschichtete Pfannen (max. 20 cm Durchmesser) mit Öl auspinseln, jeweils einen Schöpflöffel Teig in der Pfanne verteilen, die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze goldbraun von beiden Seiten backen, warm stellen und die anderen beiden Pfannkuchen ebenso ausbacken.
4. Die Pfannkuchen auf vier Tellern mittig platzieren, die eine Hälfte mit dem Obstsalat füllen und die andere darüberklappen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.



# Himbeerknuspertraum

## Zutaten

für 4 Personen

200 g	Himbeeren
400 g	Soja-Joghurt „Natur“
2 Tütchen	Bourbon-Vanillezucker
20	Amarettini

**Zubereitungszeit:**  
ca. 8 Minuten

**Kühlzeit:**  
1 Stunde

## Zubereitung

1. Himbeeren waschen, vorsichtig abtrocknen und auf vier Gläschen verteilen.
2. Soja-Joghurt mit Bourbon-Vanillezucker gut verrühren, über die Himbeeren geben und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Kurz vor dem Servieren die Amarettini in eine Plastiktüte geben und mit einem Nudelholz zerbröseln. Die Brösel auf die vier Gläser verteilen und sofort servieren.



# Apfelkuchen mit Walnüssen und Datteln

## Zutaten

für 1 Kuchen

150 g	Datteln, 15 Min. in Staatl. Fachingen Medium einweichen
50 g	rohe Sonnenblumenkerne, 20 Min. in Staatl. Fachingen Medium einweichen
40 g	Kokosraspeln
100 g	fein gemahlene Walnüsse
2-3	Äpfel, geraspelt
1 EL	Zitronensaft
60 g	Rosinen
½ TL	Zimt

## Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

## Backzeit:

ca. 40 Minuten

## Zubereitung

1. Die eingeweichten Datteln in kleine Stücke schneiden und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die abgetropften Sonnenblumenkerne fein mahlen und mit 2/3 der Kokosraspeln, den Walnüssen und den pürierten Datteln gut vermischen.
2. Masse in einer Springform gut verteilen und am Rand etwas hochdrücken. Bei 170 °C 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
3. Die Äpfel mit dem Zitronensaft in einer großen Schüssel vermischen. Die Rosinen sowie den Zimt dazugeben und gut vermischen.
4. Die Mischung auf dem Kuchenboden verteilen und erneut 15 Minuten backen. Den Kuchen mit den restlichen Kokosraspeln garnieren.



# Das Säure-Basen-Verhältnis

## Stark basisch sind ...

Algen  
Ananas  
Birnen (süße Sorte bzw. vollreif)  
Brunnenkresse  
Cayennepfeffer  
Datteln (getrocknet)  
Feigen (getrocknet)  
Fruchtsäfte  
Gemüsesäfte  
kernlose Trauben  
Kiwis  
Limonen  
Mangos  
Melonen  
Papayas  
Passionsfrucht  
Petersilie  
Rosinen  
Trauben  
Wassermelonen  
Zitronen

## Als „mittel basisch“ gelten ...

Alfasprossen  
Äpfel (süße Sorten)  
Aprikosen  
Avocados  
Bananen (reif)  
Birnen (weniger süß)  
Datteln (frisch)  
Feigen (frisch)  
frische Erbsen (süß)  
Grapefruit  
grüne Blattkräuter  
grüner Salat  
Guaven  
Johannisbeeren  
Knoblauch  
Kräuter-Meersalz  
(Süß-)Kürbis  
Nektarinen  
Pfirsiche (süß)  
Weintrauben (weniger süß)

## Und diese Lebensmittel haben eine leicht basische Wirkung

Äpfel (säuerliche Sorten)  
Apfelessig  
Artischocken  
Auberginen  
Blumenkohl  
Brokkoli  
Erbsen (weniger süße Sorte)  
Erdbeeren  
Essiggurken (selbst gemacht)  
frische grüne Bohnen  
Gewürze  
Gurken  
Himbeeren  
Ingwer (frisch)  
Johannisbrot (Carob)  
Kartoffeln (mit Schale, sonst eher pH-neutral)  
Kirschen  
Kohl  
Kokosnüsse (frisch)  
Kopfsalat  
Kürbis  
Mandeln  
Meersalz  
Okra  
Oliven (reif!)  
Orangen  
Paprikaschoten  
Pfirsiche (weniger süße Sorte)  
Pilze  
Porree/Lauch  
Radieschen  
Reisessig  
Rettich  
roher Honig  
Rosenkohl  
Rote Bete  
Rüben  
säuerliche Trauben  
Tomaten (süß bzw. vollreif)  
Zwiebeln

# Hinweise zu den Rezepten

## Verwendete Abkürzungen:

gestr. .... gestrichener  
EL ..... Esslöffel  
g ..... Gramm  
l ..... Liter  
ml ..... Milliliter  
TL ..... Teelöffel

## Zubereitungszeiten

Hier steht die Zeit, die Sie benötigen, um das Gericht zuzubereiten. Sollten dabei längere Zeitspannen auftreten, in denen Sie nichts zu tun haben, so sind diese gesondert als Backzeit, Kühlzeit usw. aufgeführt.

## Ofentemperaturen

Die Temperaturen für Backöfen gelten für Elektroöfen ohne Umluftfunktion. Bei Gas- und Umluftöfen bitte die Angaben des Herstellers beachten und die entsprechende Temperatur aus der Bedienungsanleitung Ihres Herdes entnehmen.

# Impressum

## Herausgeber

Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH  
Brunnenstraße 11  
D-65626 Birlenbach OT Fachingen  
Telefon 06432-9834-0  
Info-Service, gebührenfrei 0800-1008156  
[www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)

## Redaktion und Verlag

Gabi Schierz, Gabi Vallenthin  
Food-Xperts GmbH & Co. KG  
Adenauerplatz 5  
41061 Mönchengladbach

## Rezeptfotos

Fotograf Klaus Arras, Köln

## Herstellung

KM promediacom GmbH, Oberhausen

## Interessante Links

[www.basische-lebensmittel.de](http://www.basische-lebensmittel.de)  
[www.kuhlinarisch.com](http://www.kuhlinarisch.com)  
[www.kraeuterwind.de](http://www.kraeuterwind.de)

Die Rezepte in diesem Buch wurden von den Autorinnen und von der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen bzw. der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie insbesondere für die Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.