

Gabi Schierz • Gabi Vallenthin

Natürlich besser kochen.

Band 2

Natürlich besser kochen.

Natürlich besser kochen.

Kochen und essen mit Lust und Genuss – und dabei auf eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance achten. Hierzu bietet auch der 2. Band eine wunderbare Auswahl an interessanten Rezepten, die selbst wenig geübten Köchen gelingen. Erleben Sie mit Staatl. Fachingen natürlich gesunden Genuss.



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Rezepte

Knackiger Salat mit gebratenen Steinpilzen und Walnüssen	4
Rucolasalat mit getrockneten Birnenscheiben	6
Mediterrane rote Linsensuppe	8
Süßkartoffel-Kürbis-Suppe	10
Warmer Kichererbsensalat mit würzigen Pilzen	12
Mit Bulgur gefüllte Paprikaschoten in Tomaten-Paprika-Sauce	14
In Sesam paniertes Lachsfilet auf Schwarzwurzel-Kartoffel-Salat	16
Sommerliches Ratatouille	18
Vollkornrigatoni in cremiger Safransauce mit Garnelen	20
Würziger Basmati-Pilaw	22
Vegetarisches Gulasch	24
Orientalischer Eintopf	26
Gemüsepfanne Provencale mit gebratenem Seeteufel	28
Steinbeißerfilet auf französischem Oliven-Gemüse	30
Dorade Royal auf Tomaten-Basilikum-Bett	32
Bio-Schweinefilet auf Kartoffel-Spitzkohl-Gemüse mit Zitronensauce	34
Hähnchenbrust mit Balsamico-Aprikosen-Sauce	36
Kalbskoteletts mit buntem Wurzelgemüse	38
Mandelmilchreis mit Orangenfilets und Cranberries	40
Crumble mit Äpfeln und Brombeeren	42
Aprikosen-Nuss-Hügel	44
Saftige Kürbismuffins	46

Gesund ernähren mit Genuss, Elan und Lebenslust.

Nach dem großen Erfolg unseres Buches „Natürlich besser kochen“ freuen wir uns, Ihnen jetzt Band 2 überreichen zu können.

Eine ausgewogene Lebensführung, mit gesundem Essen und Trinken sowie regelmäßiger Bewegung, ist die beste gesundheitliche Vorsorge, die wir treffen können. Und Spaß macht sie obendrein.

Die frische Zubereitung von Lebensmitteln ist der Schlüssel zu einer balancierten Ernährung. Denken wir dann auch noch daran, jeden Tag die erforderlichen 2 Liter Mineralwasser zu trinken, ist ernährungsphysiologisch alles im Lot. Die hohe Mineralisation von Staatl. Fachingen MEDIUM und Staatl. Fachingen STILL erleichtert es unserem Körper, eine gesunde Säure-Basen-Balance zu halten.

Mehr noch: Der hohe Hydrogencarbonat-Gehalt im Wasser sorgt zudem dafür, dass die natürlichen Aromen der einzelnen Zutaten geschmacklich noch klarer hervortreten können.

Um den Körper im Gleichgewicht zu halten, haben wir auch bei der Auswahl der Lebensmittel für unsere Rezepte auf ein ausgewogenes Verhältnis geachtet. Und beim Nachkochen werden Sie feststellen: Der Genuss ist vollkommen.

Probieren Sie die leckeren und ausgewogenen Rezepte aus diesem Kochbuch. Und runden Sie das tolle Geschmackserlebnis mit Staatl. Fachingen ab. Sie werden begeistert sein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

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.

Säurebildende Lebensmittel:

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

Basenbildende Lebensmittel:

Obst, Gemüse, Kräuter, Milch, Staatl. Fachingen STILL

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. Der natürliche Vorteil.

Neben seiner besonderen Mineralisation beinhaltet Staatl. Fachingen einen natürlich hohen Anteil an Hydrogencarbonat von 1.846 mg/l. Dieses 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.



Knackiger Salat mit gebratenen Steinpilzen und Walnüssen

Zutaten

für 4 Personen

150 g	feiner Zucker
100 g	Walnusskerne (Hälften)
5 EL	Öl
350 g	Steinpilze, geputzt, in Scheiben geschnitten
2	kleine rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
80 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Weißweinessig
2 EL	Honig
1 TL	Senf
·	Salz und Pfeffer
2 EL	Schnittlauch, in kleinen Röllchen
1	kleiner Radicchio (ca. 50 g), in mundgerechten Stücken
1	kleiner heller Eichblattsalat, in mundgerechten Stücken
200 g	grüne Trauben, kernlos
80 g	Parmesan, in Späne gehobelt

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Zubereitung

1. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn der Zucker beginnt, Farbe zu bekommen, mit 3 Esslöffeln Wasser ablöschen. Achtung: Es entwickelt sich heißer Dampf und der Zucker wird hart. Unter ständigem Rühren den Zucker auflösen und die Walnüsse darin karamellisieren. Auf leicht geölter Alufolie verteilen und abkühlen lassen.
2. 2 Esslöffel Öl erhitzen und die Pilzscheiben darin bei starker Hitze ca. 1 Minute braten, Zwiebelspalten dazugeben und kurz mitbraten.
3. Gemüsebrühe, Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und 3 Esslöffel Öl unterschlagen, die Schnittlauchröllchen zugeben.
4. Salate und Trauben mit der Hälfte des Dressings gut mischen und portionsweise auf Teller geben, mit Pilzen und Zwiebeln anrichten und das restliche Dressing darüberträufeln.
5. Parmesanspäne über den Salat geben und die Walnüsse darauflegen.

Tipp

Statt Steinpilzen passen auch hervorragend Kräutersaitlinge oder Pfifferlinge, aber auch jeder andere Pilz der Saison.



Rucolasalat mit getrockneten Birnenscheiben

Zutaten

für 4 Personen

50 g	Rohrzucker
1	feste Birne
2 EL	Balsamico
2 EL	Weißwein
2 EL	Olivensöl extra vergine
2 EL	Trüffelöl
.	Salz
.	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Rucola
100 g	Datteltomaten
80 g	Allgäuer Heublumenkäse

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten
plus Trockenzeit
der Birnen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 120 °C vorheizen.
2. Den Zucker in einem kleinen Topf mit ca. 50 ml Wasser zu Sirup einkochen. Die Birne waschen, längs halbieren, entkernen und in hauchdünne Scheiben hobeln.
3. Die Scheiben 5 Minuten im Sirup ziehen lassen, herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im Backofen ca. 60 bis 80 Minuten trocknen lassen.
4. Essig, Weißwein, Oliven- und Trüffelöl miteinander verrühren, 2 bis 3 Esslöffel Zuckersirup zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Rucola waschen, verlesen und nach Belieben die Stiele abschneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Alles auf Salattellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.
6. Die Birnenscheiben auf dem Salat verteilen und den Käse darüberhobeln.



Mediterrane rote Linsensuppe

Zutaten

für 4 Personen

2	Tomaten
1 EL	Öl
1	Zwiebel, fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1	Möhre, in feine Scheiben geschnitten
½ Stange	Lauch, in feine Ringe geschnitten
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Paprikamark scharf oder 1 Chilischote, entkernt und in feinen Stückchen
800 ml	Gemüsebrühe
3	mittelgroße Kartoffeln, geschält und gewürfelt
125 g	türkische (rote) Linsen, gewaschen
1	Lorbeerblatt
.	Salz, Pfeffer und Paprika
1 EL	Zitronensaft

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zubereitung

1. Die Tomaten über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser übergießen, die Haut abziehen und in Würfel schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Lauch leicht anschwitzen, Tomaten- und Paprikamark dazugeben und kurz mit andünsten.
3. Brühe, Kartoffeln und Tomaten dazugeben und kurz aufkochen lassen.
4. Zum Schluss die Linsen und das Lorbeerblatt dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe nach Wunsch noch mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft abschmecken.

Tipp

Eine Variante ist, die Suppe mit frischer Minze zuzubereiten. Dazu von einem Bund frischer Minze 2/3 hacken, mit zu der Brühe geben und mitkochen. Die restliche Minze zum Schluss über die Suppe streuen.



Süßkartoffel- Kürbis-Suppe

Zutaten

für 4 Personen

2	große Süßkartoffeln
1	Zwiebel
1	rote Paprika
1 Rose	Brokkoli
½	Butternut-Kürbis
3–4	Knoblauchzehen
1	Handvoll Basilikum oder Koriander
2 Zweige	Rosmarin
1 Prise	Meersalz
.	Petersilie zum Garnieren

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung

1. Alle Gemüsezutaten zerkleinern, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Gewürze zugeben. Zum Kochen bringen und etwa 30 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
2. Etwas abkühlen lassen und mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Mit Petersilie garniert servieren.



Warmer Kichererbsensalat mit würzigen Pilzen

Zutaten

für 4 Personen

400 g	Kichererbsen, aus der Dose
3 EL	Olivenöl
400 g	kleine braune Champignons, geputzt
·	Salz
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1	rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1	Zitrone (Saft)
·	Zimt
·	Curry
·	Kurkuma
175 g	griechischer Joghurt
1 Bund	frische Minze, gehackt
·	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g	frischer junger Spinat, gewaschen und geputzt

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
2. In einer großen Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Pilze hineingeben. Salzen und etwa 5 Minuten weich garen.
3. Hitze reduzieren, Knoblauch, Chili und Kichererbsen dazugeben und für ca. 3 Minuten mitbraten.
4. Mit Kreuzkümmel und der Hälfte des Zitronensaftes würzen. Weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Nach Geschmack mit einer Prise Zimt, Curry und Kurkuma abschmecken.
5. Für das Dressing den Joghurt mit den gehackten Minzeblättchen, dem restlichen Öl und Zitronensaft gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den gewaschenen Spinat auf Teller geben und die Kichererbsen-Pilz-Masse darauf verteilen.
7. Das Joghurtdressing darübergeben und servieren.

Tipp

Dazu schmeckt ein kräftiges Mehrkornbrötchen oder geröstetes Landbrot.



Mit Bulgur gefüllte Paprikaschoten in Tomaten-Paprika-Sauce

Zutaten

für 4 Personen

1	Zwiebel, fein gehackt
2 EL	Butter
2 EL	Tomatenmark
250 g	Bulgur, grob abgespült und abgetropft
1	Fleischtomate, gehäutet und gewürfelt
1–2 TL	Pul Biber, Paprikagewürz (scharf) aus dem türkischen Laden
.	Salz
375 ml	Gemüsefond
½ Bund	glatte Petersilie, gehackt
4	große Paprikaschoten, Farbe nach Geschmack, gewaschen und entkernt
1 kl. Dose	Tomaten
1	kleine Paprika für die Sauce, in Würfel geschnitten
.	Petersilie zum Garnieren

Zubereitungszeit:
ca. 60 Minuten

Zubereitung

1. Zwiebel in der Butter andünsten, Tomatenmark dazugeben und anschwitzen. Bulgur hinzufügen und ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten.
2. Tomatenwürfel dazugeben, mit Pul Biber und Salz würzen, den Gemüsefond angießen. Aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen. Von der Herdplatte nehmen und weitere 5 bis 7 Minuten quellen lassen.
3. Die Petersilie unterheben, in die Paprikaschoten füllen.
4. Dosentomaten in eine Auflaufform geben, die gewürfelte Paprika dazugeben, nach Geschmack würzen, Paprika hineinsetzen und alles ca. 30 bis 35 Minuten bei 180 °C garen.
5. Die Schoten mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.

Tipp

Dazu schmeckt türkisches Fladenbrot.

„Pul Biber“ nennt man die speziellen roten Chiliblättchen, mit denen ein „scharfer Döner“ gewürzt wird. Sie können Pul Biber ganz einfach durch Rosenpaprika oder gemahlene Chili ersetzen.



In Sesam paniertes Lachsfilet auf Schwarzwurzel-Kartoffel-Salat

Zutaten

für 4 Personen

500 g	Kartoffeln, festkochend
500 g	Schwarzwurzeln
·	Salz
2–3 EL	Zitronensaft
6 EL	Öl
75 g	Schinkenwürfel, mager
1 kl. Stange	Porree, in feine Ringe geschnitten
125 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Weißweinessig
1 EL	Zucker
·	Pfeffer
600 g	Lachsfilet ohne Haut
4 EL	Sesam, schwarz oder hell
½ Bund	glatte Petersilie, gehackt

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen.
2. Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser abbürsten, in Salzwasser legen und kurz aufkochen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, schälen und in Stücke schneiden.
3. Die Schwarzwurzelstücke in kochendem Salzwasser mit dem Zitronensaft etwa 15 Minuten garen.
4. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen, die Schinkenwürfel unter Wenden darin anbraten, den Porree dazugeben und im Schinkenfett kurz wenden. Brühe dazugeben.
5. Eine Vinaigrette aus Weißweinessig, Zucker und 3 Esslöffeln Öl rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Schwarzwurzeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen.
7. Schinken-Porree-Brühe, Kartoffeln, Schwarzwurzeln und Vinaigrette mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
8. Die Lachsfilets in acht gleich große Stücke schneiden, Fischstücke mit einer Seite in den Sesam drücken.
9. In einer großen Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen und den Fisch mit der Sesamseite zuerst in die Pfanne legen, ca. 2 bis 3 Minuten braten. Den Fisch wenden und weitere 2 bis 3 Minuten zu Ende braten. Dann erst mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Petersilie unter den Schwarzwurzel-Kartoffel-Salat mischen. Den Salat auf Teller füllen und die Lachsfilets darauf anrichten.



Sommerliches Ratatouille

Zutaten

für 4 Personen

- 50 ml natives Olivenöl
- 2 Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Auberginen, grob gewürfelt
- 3 Zucchini, in Scheiben
- 2 gelbe Paprika, in Stücken
- 2 rote Paprika, in Stücken
- 1 Bouquet Garni (Kräutersträußchen)
- 3 große Fleischtomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt
- Meersalz und Pfeffer
- französisches Landbrot

Zubereitungszeit:

ca. 70 Minuten

Zubereitung

1. Das Olivenöl in einem großen Schmortopf leicht erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 5 Minuten unter Rühren andünsten. Den Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten.
2. Aubergine, Zucchini und Paprika zugeben. Bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen, bis die Paprika sich leicht verfärbt. Jetzt das Kräutersträußchen zugeben, Hitze reduzieren und ungefähr 40 Minuten ganz leicht köcheln lassen, wenn nötig etwas Gemüsebrühe hinzufügen.
3. Die Tomaten unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
4. Das Bouquet Garni entfernen und das Ratatouille mit dem französischen Landbrot servieren.

Tipp

Bouquet Garni ist ein Kräutersträußchen, das traditionell aus einem Zweig Thymian, drei frischen Petersilienstängeln und einem kleinen Lorbeerblatt besteht. Je nach Geschmack können die Kräuter ergänzt bzw. variiert werden.



Vollkornrigatoni in cremiger Safransauce mit Garnelen

Zutaten

für 4 Personen

500 g	Vollkornrigatoni
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	Zucchini
3 EL	Oliveöl
20	Riesengarnelen, geschält
500 ml	Sojacuisine
1 Döschen	Safranfäden
.	Meersalz
.	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zubereitung

1. Die Rigatoni in Salzwasser etwa 12 Minuten kochen.
2. Die Zwiebel fein hacken, die Knoblauchzehen abziehen und pressen, die Zucchini in Würfel schneiden. Alles in einer Pfanne im heißen Olivenöl unter Rühren anbraten.
3. Die Garnelen hinzufügen und unter Rühren etwa 2 Minuten weiterbraten, mit Sojacuisine ablöschen und die Safranfäden unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Nudeln abgießen und mit der Sauce vermengt servieren.



Würziger Basmati-Pilaw

Zutaten

für 4 Personen

200 g	Brokkoli
2	Zwiebeln
250 g	braune Champignons
50 g	Sultaninen, ungeschwefelt
60 g	Pistazien, ungesalzen
6 EL	Pflanzenöl
2	Knoblauchzehen
6	Kardamomkapseln
6	Gewürnelken
10	Pfefferkörner
1	Zimtstange
1 TL	Kurkuma
500 g	Basmatireis
1,2 l	Gemüsebrühe
·	Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen, die Stängel abschneiden und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln würfeln, die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Sultaninen in Wasser einweichen und die Pistazien hacken.
2. Das Öl in einer großen Wokpfanne erhitzen, die Zwiebeln und Brokkolistängel darin bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 2 Minuten anbraten. Den Knoblauch dazupressen, Champignons und die Gewürze zugeben und weitere 2 Minuten andünsten.
3. Den Basmatireis einrühren und alles gut vermischen, die kochende Gemüsebrühe angießen, die Brokkoliröschen zugeben, salzen, pfeffern und kurz aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Den Pilaw vom Herd nehmen und 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Die Rosinen und die Pistazien vor dem Servieren unterrühren.

Tipp

Wer mag, kann den Pilaw noch mit Vierteln von frischen Feigen garnieren.



Vegetarisches Gulasch

Zutaten

für 4 Personen

15 g	getrocknete Tomaten
500 g	Puy- oder grüne Linsen, aus der Dose
2 EL	natives Olivenöl extra
1	frische Chilischote, entkernt und fein gehackt
2-3	Knoblauchzehen, gehackt
1	große Zwiebel, in Spalten geschnitten
350 g	Knollensellerie, in kleinen Würfeln
250 g	Möhren, in Scheiben
250 g	Kartoffeln, gewürfelt
250 g	Kürbis (Butternut- oder Eichelkürbis), gewürfelt
2 EL	Tomatenmark
300 ml	Gemüsebrühe
450 g	Tomaten, in Stücke geschnitten
2-3	frische Thymianzweige
1-2 TL	Rosenpaprika
4 EL	saurer Sahne
.	knuspriges Brot

Zubereitungszeit:
ca. 55 Minuten

Zubereitung

1. Die getrockneten Tomaten mit heißem Wasser übergießen und 15 bis 20 Minuten einweichen. Danach abgießen und das Einweichwasser aufheben.
2. Linsen aus der Dose abspülen und abtropfen lassen.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Chili, Knoblauch, Zwiebel und das Gemüse darin ca. 5 bis 8 Minuten dünsten.
4. Tomatenmark mit ein paar Löffeln der Brühe verrühren und über das Gemüse geben. Die restliche Brühe mit den Linsen, den getrockneten Tomaten, dem Einweichwasser, den Tomatenstücken, Thymian und Rosenpaprika zugeben.
5. Einmal kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und alles bei geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen gar sind.
6. In heiße Schalen füllen und mit einem Klecks saurer Sahne und knusprigem Brot servieren.



Orientalischer Eintopf

Zutaten

für 4 Personen

2 EL	natives Olivenöl extra
1	rote Zwiebel, fein gehackt
2–4	Knoblauchzehen, zerdrückt
1	kleine Chilischote, ohne Kerne, in feine Ringe geschnitten
1	Aubergine, ca. 300 g, in kleine Würfel geschnitten
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1–2	Zimtstangen
ca. 500 g	Butternut-Kürbis, klein gewürfelt
80 g	Backpflaumen
250–300 g	Süßkartoffeln, klein gewürfelt
4	Tomaten, gehäutet und gewürfelt
500–600 ml	Gemüsebrühe
1 Dose	Kichererbsen, ca. 400 g, abgespült und abgetropft
.	frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitungszeit:
ca. 55 Minuten

Zubereitung

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Aubergine unter ständigem Rühren 8 Minuten anbraten.
2. Die Gewürze zugeben und unter ständigem Rühren weitere 2 Minuten dünsten.
3. Die Zimtstangen leicht auseinanderdrücken und mit Kürbis, Backpflaumen, Süßkartoffeln, Tomaten und Brühe in die Pfanne geben und kurz aufkochen.
4. Zugedeckt und bei reduzierter Hitze 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
5. Die Kichererbsen hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
6. Die Zimtstangen entfernen und den Eintopf in vorgewärmten Schalen servieren. Nach Geschmack mit Koriander bestreuen.



Gemüsepfanne Provencale mit gebratenem Seeteufel

Zutaten

für 4 Personen

650 g	Seeteufelfilet, ohne Haut
·	Meersalz
·	Pfeffer aus der Mühle
1	Aubergine, gewürfelt
1	Zwiebel, geachtelt
1	rote Paprika, in Streifen
1	gelbe Paprika, in Streifen
1	Zucchini, in dünnen Scheiben
4 EL	Olivenöl
2 EL	Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Estragon, Liebstöckel, Majoran)
3 EL	Balsamessig
1 Msp.	Ingwer, gemahlen
1 EL	Ahornsirup

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung

1. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Aubergine würfeln, in eine Schüssel geben, salzen und gut vermischen. Während die anderen Gemüse geschnitten werden, können die Auberginenwürfel ziehen.
3. Das restliche Gemüse zu den Auberginen geben, 2 Esslöffel Olivenöl und die Kräuter der Provence hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Das Gemüse in einem großen Topf oder Wok unter Rühren gut anbraten, die Temperatur reduzieren und 20 Minuten dünsten.
5. Die Fischfilets in 2 Esslöffeln Olivenöl von jeder Seite ca. 5 Minuten anbraten.
6. Balsamessig, Ingwer und Ahornsirup miteinander vermischen und unter das fertige Gemüse rühren. Das Gemüse zusammen mit den Fischfilets anrichten.



Steinbeißerfilet auf französischem Oliven-Gemüse

Zutaten

für 4 Personen

600 g	Steinbeißerfilet
·	Meersalz
·	Pfeffer aus der Mühle
·	Zitronensaft
je 2	gelbe und rote Paprikaschoten
500 g	Staudensellerie
2	mittelgroße Zwiebeln
3	Strauchtomaten
1	kleine Knoblauchzehe
5 Stiele	Thymian
3 Stiele	Petersilie
3 EL	Olivenöl
150 g	schwarze Oliven mit Stein
3–4 EL	Noilly Prat (französischer Wermut)
75 ml	trockener Weißwein
75 ml	Gemüsefond

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung

1. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Gräten entfernen. Fisch in vier Stücke teilen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.
2. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden. Sellerie putzen, waschen und in breite Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln, die Tomaten waschen und grob würfeln. Knoblauch schälen und pressen.
3. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymian- und Petersilienblättchen abzupfen. Petersilienblättchen klein hacken.
4. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Paprika, Zwiebeln und Sellerie darin 3 bis 4 Minuten anbraten. Tomaten, Knoblauch und Oliven zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten braten.
5. Etwa zwei Drittel der Kräuter, Noilly Prat, Weißwein und Fond zugeben, gut verrühren und für 3 Minuten köcheln lassen.
6. Das Gemüse in eine Auflaufform geben. Die Fischfilets auf das Gemüse setzen und im Backofen etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen, mit den restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Tipp

Dazu schmeckt Baguette.



Dorade Royal auf Tomaten- Basilikum-Bett

Zutaten

für 4 Personen

- 4 kleine Doraden, küchenfertig
- 4 Zweige Thymian
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 Bio-Orange
- 2 Bio-Zitronen
- 400 g Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 4 EL Olivenöl
- 4 Bögen Kochpergament

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Zubereitung

1. Die Doraden waschen und trocken tupfen. Die Haut auf beiden Seiten im Abstand von 2 cm einritzen und die Thymianstiele in die Fische legen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
2. Das Kochpergament an zwei Enden so zusammendrehen, dass jeweils ein Schiffchen entsteht, und die vier Schiffchen auf das Backblech legen.
3. Den Fenchelsamen in einer kleinen Pfanne anrösten und zerstoßen. Die Orangenschale abreiben. Zitronen in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch dazupressen, Basilikum grob hacken, dazugeben, alles gut vermischen und dann auf die vier Schiffchen verteilen.
5. Die Fische auf die Tomaten legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Orangenschale und Fenchel bestreuen. Die Zitronenscheiben obenauf legen.
6. Im Backofen etwa 20 Minuten braten und im Kochpergament servieren.

Tipp

Dazu passen Rosmarinkartoffeln und ein frischer Salat.



Bio-Schweinefilet auf Kartoffel- Spitzkohl-Gemüse mit Zitronensauce

Zutaten

für 4 Personen

ca. 800 g	Bio-Schweinefilet
·	Salz und Pfeffer
600 g	festkochende Kartoffeln, in 2 cm großen Würfeln
4 EL	Pflanzenöl
2	Schalotten, fein gehackt
1 TL	Kümmel, ganze Körner
250 ml	Kalbsfond
150 ml	Sahne
1 kg	Spitzkohl, grob geschnitten, ohne Strunk
1	unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
·	Würzblüten zum Garnieren

Zubereitungszeit:
ca. 70 Minuten

Zubereitung

1. Das Schweinefilet parieren und säubern, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffelwürfel ca. 20 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen.
3. Inzwischen das Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten mit dem Kümmel kurz andünsten, den Kalbsfond angießen und etwa 10 Minuten einkochen lassen.
4. Das Schweinefilet in einer sehr heißen Pfanne von allen Seiten kross anbraten, ungefähr 15 Minuten garen, in Alufolie wickeln und im Backofen bei 130 °C weitere 15 Minuten garen lassen.
5. Sahne an den Fond gießen und etwas einkochen lassen. Spitzkohl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 6 bis 8 Minuten köcheln lassen.
6. Die Kartoffeln dazugeben, erwärmen, mit ¼ Teelöffel abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft würzen.
7. Das Schweinefilet aufschneiden und auf das Gemüse legen, mit Würzblüten garnieren.



Hähnchenbrust mit Balsamico- Aprikosen-Sauce

Zutaten

für 4 Personen

Marinade und Sauce

- 4 EL Öl
- 1 Bund Suppengrün,
klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen,
angedrückt
- 1 Zweig Rosmarin (klein)
- 3 Stiele Thymian
- 100 ml Aceto Balsamico
- 400 ml kräftiger Rotwein
(z. B. Merlot)
- 4 Hähnchenbrüste
(ohne Haut, à 150 g)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 400 ml Geflügelfond
- 5 EL Aprikosenkonfitüre
- 50 g Perlzwiebeln
- 1–2 TL Speisestärke

Möhren-Morchel-Gemüse

- 10 getrocknete Morcheln
- 1 Bund kleine, dünne Möhren
(ca. 600 g, mit Grün),
geschält
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zucker
- Würzblüten

Marinierzeit:
über Nacht

Zubereitungszeit:
ca. 90 Minuten

Zubereitung

1. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, das Suppengrün etwa 2 Minuten dünsten. Knoblauch, Rosmarin und Thymian zugeben, mit Essig ablöschen und mit Rotwein auffüllen. Die Marinade von der Kochstelle ziehen und abkühlen lassen. Die Hähnchenbrüste darin mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Marinade durch ein Sieb in einen Topf gießen. Mit Geflügelfond auffüllen. Die Aprikosenkonfitüre unterrühren und kurz aufkochen lassen, die Perlzwiebeln zugeben. Bei mittlerer Hitze in 30 bis 40 Minuten auf 200 ml einkochen.
3. Die Morcheln für das Gemüse ca. 15 Minuten in 250 ml lauwarmem Wasser einweichen. Die Morcheln gut ausdrücken, das Einweichwasser auffangen und durch ein feines Sieb in eine Schale gießen.
4. Die Möhren mit etwas Morchelwasser und den Morcheln etwa 20 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrüste bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten, von der Kochstelle ziehen und 5 Minuten ruhen lassen.
6. Die Balsamico-Aprikosen-Sauce mit der Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Das Gemüse mit den Hähnchenbrüsten und der Sauce anrichten und mit Würzblüten garnieren.

Tipp

Dazu passen Salzkartoffeln oder gebratene Kartoffelwürfel.



Kalbskoteletts mit buntem Wurzelgemüse

Zutaten

für 4 Personen

500 g	festkochende Kartoffeln, in Achtel geschnitten
350 g	Hokkaido-Kürbis, entkernt und in Spalten geschnitten
300 g	kleine Rote-Bete-Knollen, in Achtel geschnitten
350 g	Pastinaken, geschält und in Scheiben geschnitten
2	Knoblauchzehen
2	kleine Bio-Orangen, abgeriebene Schale und Saft
4 EL	Olivenöl
1 Bund	Thymian
.	Salz
.	Pfeffer aus der Mühle
4	Bio-Kalbskoteletts mit Knochen
500 g	Sojaghurt (Joghurt aus Sojamilch)
.	Zucker
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Würzblüten

Zubereitungszeit:
ca. 1,5 Stunden

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffel- und Gemüsestücke in eine Schüssel geben, den Knoblauch dazupressen. Von einer Orange die Schale abreiben, dann auspressen und Schale und Saft dazugeben. Die zweite Orange ebenfalls pressen und den Saft dazugeben. Das Ganze mit 3 Esslöffeln Öl und Thymian mischen, salzen und pfeffern und auf einer mit Backpapier ausgelegten Fettpfanne verteilen.
3. Das Gemüse etwa 30 Minuten auf der unteren Schiene backen. Dabei ab und zu wenden, nach 30 Minuten die Temperatur auf 100 °C herunterschalten.
4. Inzwischen die Koteletts falls nötig waschen, trocken tupfen und mit 1 Esslöffel Öl bepinseln, mit Pfeffer und Salz würzen und in einer schweren Grillpfanne je nach Dicke ca. 8 Minuten von beiden Seiten braten.
5. Die Koteletts nun auf das Gemüse legen und bei 100 °C noch ca. 30 Minuten zusammen backen.
6. Den Sojaghurt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben.
7. Die Würzblüten vor dem Servieren unter das Gemüse mischen. Das Gemüse auf Tellern anrichten, je ein Kotelett dazulegen und den Dipp separat reichen.

Tipp

Beim Schälen der Rote Bete unbedingt Handschuhe tragen, da sich ansonsten die Hände stark verfärben.



Mandelmilchreis mit Orangenfilets und Cranberries

Zutaten

für 4 Personen

400 ml	Mandelmilch
100 g	Milchreis
1 EL	Rohrzucker
½ TL	Zimt, gemahlen
1 Prise	Salz
2	Orangen
3 EL	getrocknete Cranberries
1 Prise	Kardamom
25 ml	Orangenblütenwasser
1 EL	Butter

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Zubereitung

1. Die Mandelmilch in einen Topf geben und aufkochen. Den Reis, den Zucker, den Zimt und die Prise Salz zur Mandelmilch in den Topf geben und bei niedriger Temperatur eine halbe Stunde köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
2. Inzwischen die Orangen schälen und filetieren, zusammen mit den Cranberries und der Prise Kardamom in einen kleinen Topf geben, kurz erhitzen und 15 Minuten ziehen lassen.
3. Kurz vor Ende der halben Stunde das Orangenblütenwasser unter die Reismasse mischen, die Butter einrühren und abschmecken.
4. Aus dem Milchreis Nocken formen und zusammen mit dem Obst und dem Obstsud anrichten.



Crumble mit Äpfeln und Brombeeren

Zutaten

für 4 Personen

900 g	Boskop
300 g	Brombeeren, frisch oder tiefgekühlt
100 g	Rohrzucker
1 TL	Zimt, gemahlen
85 g	Mehl
1 TL	Backpulver
85 g	Vollkornmehl
120 g	weiche Butter

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Backzeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
2. Die Äpfel schälen und in Stücke schneiden, in einer Schüssel mit den Brombeeren, der Hälfte des Zuckers und dem Zimt vermischen. Alles in eine flache Auflauf- oder Pie-Form füllen.
3. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben, das Vollkornmehl und den restlichen Zucker unterrühren. Die weiche Butter in Stückchen zugeben, mit einer Hand Streusel kneten und über dem Obst verteilen.
4. Den Crumble ca. 45 Minuten backen.

Tipp

Dazu passt eine Vanillecreme oder Schlagsahne.



Aprikosen- Nuss-Hügel

Zutaten

für ca. 25 Stück

250 g	getrocknete Soft-Aprikosen, fein gehackt
80 g	Cashewkerne, fein gehackt
75 g	feine Haferflocken
6–7 EL	Orangensaft
25	Backoblaten 4 cm Ø
50 g	Schokolade, weiße
4 EL	Pistazien, gehackt

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Zubereitung

1. Die gehackten Aprikosen und Cashewkerne mit den Haferflocken und dem Orangensaft gut vermengen.
2. Falls die Masse zu fest werden sollte, noch etwas Orangensaft hinzugeben.
3. Walnussgroße Kugeln formen und auf eine Oblate drücken.
4. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, mit einem Pinsel aufstreichen und mit den gehackten Pistazien verzieren.

Tipp

Die Kugeln lassen sich mit angefeuchteten Händen besser formen!

Sie halten sich in gut schließenden Dosen und kühl gelagert ca. 3 bis 4 Tage.



Saftige Kürbismuffins

Zutaten

für 12 Stück

2	Eier
100 g	Rohrzucker
100 g	Mehl
3 TL	Backpulver
50 g	Mandeln, gehackt
250 g	Kürbisfleisch, geraspelt
100 g	Vollkornhaferflocken

· 12 Muffinförmchen
aus Papier
· Muffinbackform
für 12 Muffins

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Backzeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Papierförmchen in die zwölf Vertiefungen der Muffinform setzen.
2. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterrühren. Die Mandeln, die Kürbisraspeln und die Haferflocken unterheben.
3. Den Teig bis knapp unter den Rand in die Förmchen füllen und ca. 30 Minuten backen.
4. Die fertigen Muffins aus der Backform heben und auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

Tipp

Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen oder mit Zuckerguss bestreichen.



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:

EL..... Esslöffel
g..... Gramm
kl. klein/kleine/kleiner
l..... Liter
ml..... Milliliter
Msp. Messerspitze
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, sofern nichts anderes vermerkt ist, 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
www.facebook.com/Staatl.Fachingen
www.youtube.com/staatlfachingen

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
www.kuhlinarisch.com
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.