

Gabi Schierz • Gabi Vallenthin

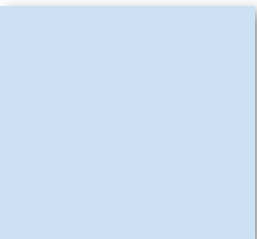
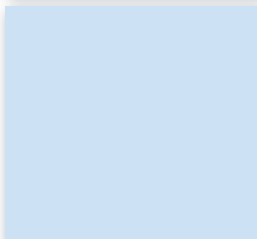
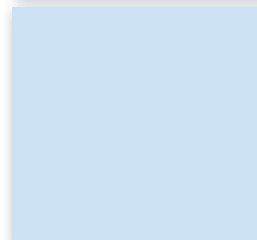
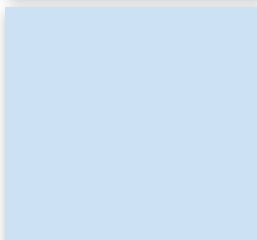
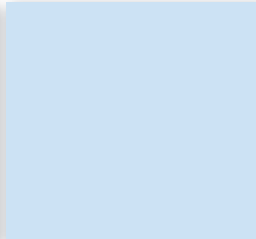
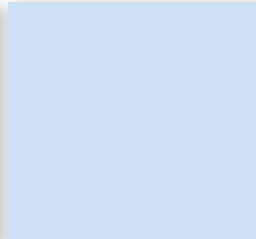
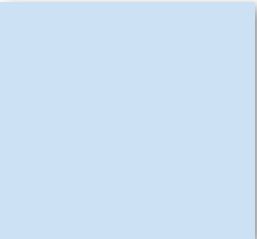
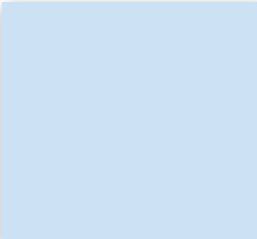
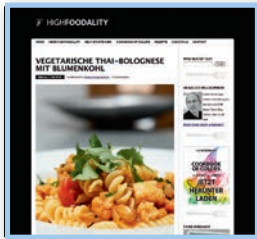
Natürlich besser kochen.

Band 3

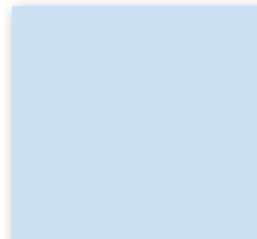
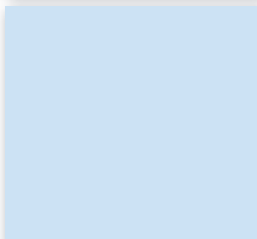
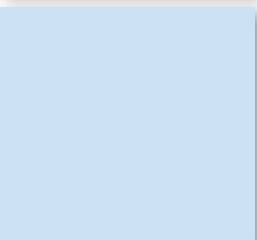
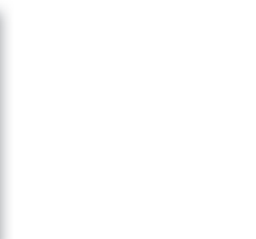
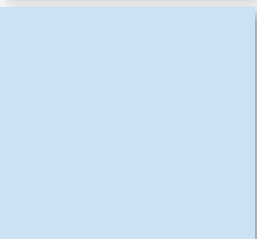
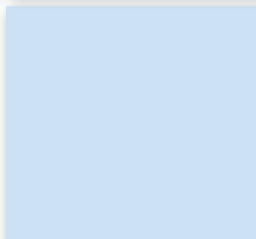


STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



STAATL. FACHINGEN
Das Wasser. Seit 1742.



Rezepte

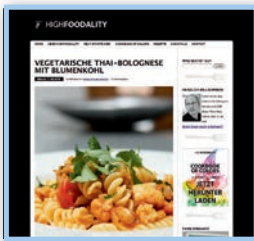
Melone-Feta-Salat mit Schinken	4
Avocado-Apfel-Salat mit Puy-Linsen	6
Gurkenkaltschale mit Heidelbeeren	8
Zucchini-Basilikum-Suppe mit pikanter Salsiccia	10
Türmchen vom Hühnchen	12
Thunfisch-Mango-Türmchen	14
Tavuklu Bamyä (Hähnchenbrust mit Okraschoten)	16
Karamellisierte Tomatentarte	18
Pasta Genovese	20
Schupfnudeln mit Pfifferlingen	22
Vegetarische Thai-Bolognese mit Blumenkohl	24
Lachsfilet mit Chorizo-Erbsen-Sauce und Kartoffelpüree	26
Frankfurter Kräutermousse mit gebratenen Jakobsmuscheln	28
Dorade im Salzmantel	30
Schnelle Spinat-Lachs-Lasagne	32
Grüne Bohnen mit Kokos und Mohn	34
Gratiniertes Steak mit Kräuterkruste	36
Schokobananen vom Grill	38
Bettmüpfeli	40
Schokoladen-Mini-Gugl	42
Limonana – israelische Minzlimonade	44
Erdbeer-Cappuccino	46

Deutschlands Food-Blogger reichen ihre Lieblingsgerichte zugunsten von „Viva con Agua“ ein.

Staatl. Fachingen bedankt sich herzlich mit diesem Rezeptbuch.

Wolfgang Schaefer, Geschäftsführer der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH, überreichte den Scheck über 2.000 € an „Viva con Agua“ persönlich.





Uwe Spitzmüller
<http://www.highfoodality.com/>

Häufig sitzt Uwe Spitzmüller am PC und schreibt, was ihn in seiner Küche bewegt. Er berichtet über Gerichte, Lebensmittel und einzelne Gewürze, über neue Zubereitungsarten und Trends, über den Genuss und über die Leidenschaft, die mit gutem Essen einhergehen.

Diese Passion, die ganze Welt online an seinen Gedanken und Erlebnissen teilhaben zu lassen, bezeichnet man als „Blogging“. Nahezu die gesamte Freizeit des engagierten Computerspezialisten nehmen die Liebe zum Kochen und die Pflege seines Internet-Blogs in Anspruch.

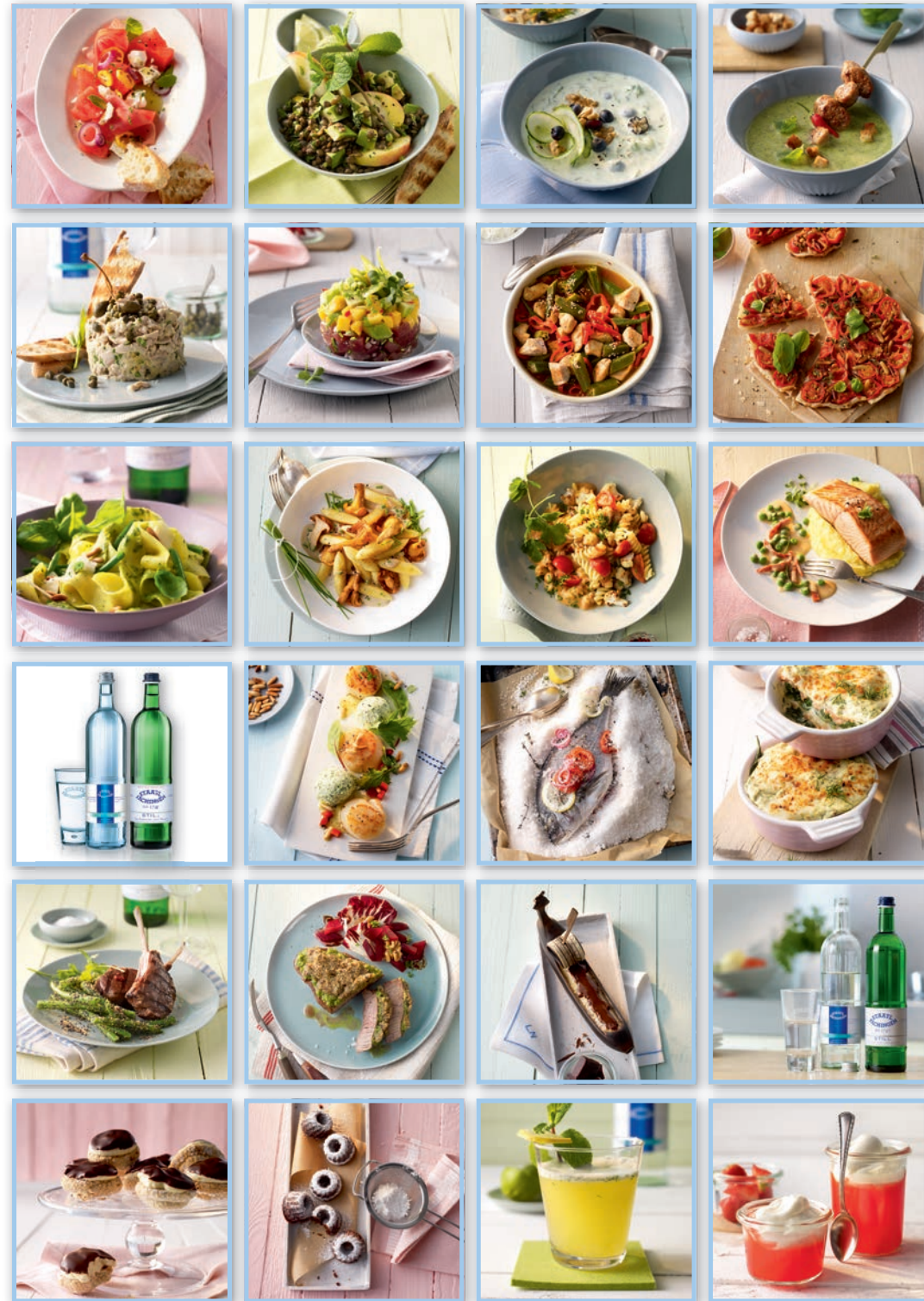
Uwe Spitzmüller ist mit diesem speziellen Hobby keineswegs allein: Mit ihm bloggen Tag für Tag mehrere Tausend Koch- und Internetbegeisterte weltweit über ihre Freude an neuen Kreationen und geben Tipps aus der eigenen Küche.

Gemeinsam mit Uwe Spitzmüller rief Staatl. Fachingen die deutschsprachigen Food-Blogger auf, ihre persönlich besten Rezepte einzureichen. Über 200 Rezepte kamen so zusammen – und Staatl. Fachingen bedankte sich mit einer Spende von 2.000 € an die Initiative „Viva con Agua“.

Insgesamt 19 Rezepte der Food-Blogger und drei ausgewählte Rezepte, die über Facebook eingereicht wurden, finden Sie in diesem Buch. Der Name bzw. der Blog ist beim jeweiligen Rezept vermerkt. Wenn Ihnen ein Gericht besonders gut gefällt, finden Sie auf der Seite des jeweiligen Rezeptpaten sicher noch weitere Vorschläge für Menüs, die Ihnen gut schmecken.

Wasser ist wichtiger als Nahrung – und wir gehören zu den wenigen Nationen auf diesem Erdball, die nicht nur Zugang zu Wasser haben, sondern sich sogar die köstlichsten Mineral- und Heilwassersorten aussuchen können.

„Viva con Agua“ setzt sich für Wasserprojekte der Welthungerhilfe ein, um Menschen in Entwicklungsländern Zugang zu sauberem Trinkwasser, sanitären Anlagen und Hygieneeinrichtungen zu ermöglichen. Mehr Informationen über diese Leben rettende Initiative finden Sie unter:
<http://www.vivaconagua.org/>



Melone-Feta-Salat mit Schinken

Zutaten

für 2 Personen

300 g	Wassermelone
1	kleine rote Zwiebel
1	gelbe milde Peperoni
4 Stängel	Minze
3 EL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
.	Salz
.	Pfeffer
100 g	Feta
3-4	Scheiben Parmaschinken

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Zubereitung

1. Das Melonenfruchtfleisch entkernen und in 3 bis 4 cm große Würfel teilen. Die Zwiebel und die Peperoni in feine Ringe schneiden. Die Minze von den Stielen zupfen und hacken. Alles in einer Schüssel vermischen.
2. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und über den Melonensalat geben. Den Feta darüberkrümeln und alles gut vermischen. Etwas ziehen lassen.
3. Vor dem Servieren den Parmaschinken mit den Fingern über dem Salat zerpfücken.

Tipp

Dieser Salat ist ein perfektes Essen an heißen Sommertagen und passt auch toll als Beilage zu Gegrilltem.



Avocado-Apfel-Salat mit Puy-Linsen



Zutaten

für 2 Personen

- 1 Bio-Limette
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Gewürznelken
- 150 g grüne Puy-Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Dijonsenf
- 1 EL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Avocado
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 grüne Chilischote
- 2–3 Stängel Minze

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen, abtrocknen und mit einem Sparschäler die Schale möglichst dünn und am Stück abschälen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Zwiebel mit den Gewürznelken spicken.
2. Die Linsen mit der Limettenschale, der gespickten Zwiebel und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Mit reichlich Wasser bedecken, kurz aufkochen und bei geringer Hitze 40 Minuten garen.
3. In einer großen Schüssel Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, 2 Esslöffel Limettensaft zugeben und mit dem Olivenöl verrühren.
4. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und würfeln. Sofort unter die Vinaigrette mischen.
5. Den Apfel schälen, in dünne Scheiben schneiden und zur Avocado geben. Die Chilischote fein hacken und unterheben.
6. Die Linsen in ein Sieb abgießen, Limettenschale, Lorbeerblatt und die gespickte Zwiebel herausnehmen. Die gut abgetropften Linsen salzen und unter die Avocado-Apfel-Mischung heben.
7. Die Minzblätter hacken und unter den Salat mischen, nochmals abschmecken.
8. Der Salat kann lauwarm oder kalt serviert werden.



Gurkenkaltschale mit Heidelbeeren



Zutaten

für 2 Personen

1	mittelgroße Salatgurke
250 g	Joghurt, 3,5 %
125 g	Speisequark, 20 %
2 EL	Sahnemeerrettich
einige Zweige	frischer Dill
1–2 EL	Walnussöl
2 EL	Walnüsse, grob gehackt
·	Salz
·	Pfeffer
1	Handvoll Heidelbeeren

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Grob raspeln.
2. Die Gurkenraspel, Joghurt, Quark und Meerrettich in einer Schüssel miteinander verrühren. Wer die Konsistenz flüssiger möchte, kann noch Buttermilch oder Joghurt unterheben.
3. Den Dill fein hacken und zusammen mit dem Walnussöl und den gehackten Walnüssen untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Heidelbeeren vorsichtig unterheben.



Zucchini-Basilikum-Suppe mit pikanter Salsiccia



Zutaten

für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- Olivenöl
- 2–4 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Chilischote, fein geschnitten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 Scheiben Ciabatta, ohne Rinde, gewürfelt
- 2–3 Salsicce (pikante italienische Bratwurst)
- 100 g saure Sahne
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch in 1 bis 2 Esslöffeln Olivenöl anschwitzen, dann die Zucchini und die Chilischote hinzugeben. Mit der Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Ciabatta-Würfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Für ca. 20 Minuten in den Backofen schieben.
4. Die Haut der Salsicce entfernen und die gepellten Würste in Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten.
5. Die saure Sahne und das Basilikum zu den Zucchini geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Suppe in Schälchen verteilen und die Croutons und die aufgespießten Salsiccia-Scheiben darüberlegen.

Tipp

Schmeckt auch gut mit Stremellachs als Einlage.



Türmchen vom Hühnchen



Zutaten

für 4 Personen

1,2 kg	Hähnchenkeulen
1 TL	Pfefferkörner
·	Salz
1	Lorbeerblatt
2	Möhren, gewürfelt
1	Lauchstange, in Scheiben geschnitten
1	Gemüsezwiebel, grob geschnitten
1	Zitrone, den Saft davon
1 TL	Senf
4 EL	Olivenöl
1	kleines Glas Kapern
1 Bund	Basilikum, grob gehackt
·	Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Kochzeit:

ca. 1 Stunde

Kühlzeit:

ca. 1 Stunde

Zubereitung

1. Hähnchenkeulen waschen und in einen großen Topf geben. Pfefferkörner, 1 Teelöffel Salz, Lorbeerblatt, Möhren, Lauchscheiben und die Gemüsezwiebel hinzugeben.
2. Die Zutaten mit kaltem Wasser im Topf gerade bedecken und ca. 1 Stunde köcheln. Anschließend etwas abkühlen lassen.
3. Die Keulen aus der Brühe nehmen. Die Haut entfernen, das Fleisch abziehen und in kleine Stücke hacken.
4. Das Fleisch in eine Schüssel geben, Zitronensaft, Senf, Olivenöl, etwas Kapernsaft, 3/4 der Kapern und das grob gehackte Basilikum hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Das Fleisch noch einmal gut verrühren und abschmecken, mit Vorspeisenringen anrichten und mit den restlichen Kapern garnieren.



Thunfisch-Mango-Türmchen



Zutaten

für 4 Personen

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Mango, ready to eat
- 1 reife Avocado
- 1–2 Limetten, den Saft davon
- Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- 500 g Thunfisch (Sushi-Qualität)

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zubereitung

1. Den Schnittlauch und die Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Die Chilischote entkernen und fein hacken.
2. Die Mango schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Die Avocado entkernen, schälen, in kleine Würfel schneiden und zu den Mangowürfeln geben. Sofort mit der Hälfte des Limettensaftes vermischen, damit die Avocadowürfel nicht braun werden. 2 Esslöffel Olivenöl, Frühlingszwiebelringe und Chili unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Thunfisch fein würfeln, mit der Zwiebel, dem Schnittlauch (etwas Schnittlauch für die Deko übrig lassen), 2 Esslöffeln Olivenöl und dem restlichen Limettensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Anrichten einen Desserttring mittig auf einem großen Teller platzieren und zur Hälfte mit der Thunfischmischung füllen, den Mangosalat daraufgeben und leicht andrücken.
6. Den Desserttring vorsichtig anheben, entfernen und das Türmchen mit Schnittlauch garnieren.



Tavuklu Bamyas (Hähnchenbrust mit Okraschoten)



Zutaten

für 3–4 Personen

400 g	Hähnchenbrust
2–3 EL	Olivenöl
1–2	Knoblauchzehen, gepresst
1	Zwiebel, fein geschnitten
2	rote Spitzpaprika, in Ringe geschnitten
1	Fleischtomate, fein gewürfelt
400 g	Okraschoten (frisch oder TK, aufgetaut)
400 ml	heißes Wasser
1 TL	Kumin (Kreuzkümmel)
1 TL	Kurkuma
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
½	Zitrone, den Saft davon
·	Salz
·	Pfeffer

Für die Mezze

200 g	Sahnejoghurt
150 g	Salatgurke, fein gerieben
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 EL	Olivenöl
1	kleine Handvoll Minzblätter, fein gehackt
·	Salz
·	Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin anrösten, die Hähnchenwürfel dazugeben und anbraten.
2. Die Zwiebelstücke zufügen und 3 bis 4 Minuten unter Rühren weiter anbraten, dann nacheinander Paprika und Tomate zugeben und jeweils 2 Minuten unter Rühren anbraten.
3. Die Okraschoten hinzugeben und heißes Wasser angießen. Mit Kumin, Kurkuma, Paprikapulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.
4. Inzwischen für die Mezze alle Zutaten miteinander verrühren, abschmecken und mit dem Gericht servieren.





Karamellisierte Tomatentarte

Zutaten

für 2 Personen

- 500 g mittelgroße aromatische Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL brauner Zucker
- 4 Kaffeebohnen, fein gemörsert
- 30 g geröstete Pinienkerne
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- frische Thymianblättchen
- 1 Paket frischer Blätterteig
- ½ Bund Basilikum

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Backzeit:

ca. 50 Minuten

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Tomaten in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, den Stielansatz herausschneiden.
3. Eine Tarteform mit Olivenöl auspinseln, dann mit dem Zucker bestreuen. Die gemörserten Kaffeebohnen und die Pinienkerne darauf verteilen. Die Tomatenscheiben ringförmig in der Form anordnen.
4. Den Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Thymianblättchen nach Belieben darüberstreuen.
5. Den Blätterteig gut bis zum Rand der Tarteform auf die Tomaten legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
6. Die Tarte ca. 50 Minuten backen. Anschließend einige Minuten abkühlen lassen und auf einen großen Teller stürzen. Mit Basilikum bestreut servieren.





<http://foodiesgarden.net/>

Pasta Genovese

Zutaten

für 4 Personen

- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Pinienkerne
- Salz
- 2 Handvoll geriebener Parmesan
- Olivenöl
- 3 Kartoffeln
- 1 Handvoll feine grüne Bohnen (Haricots verts)
- 500 g frische Pasta

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Zubereitung

1. Die Basilikumblätter und den Knoblauch grob hacken. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne kurz anrösten. Alles im Mörser verarbeiten, mit einer Prise Salz würzen.
2. Den Parmesan und so viel Olivenöl zufügen, dass eine cremige Paste entsteht.
3. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von den Bohnen die Enden abschneiden.
4. In einem großen Topf etwa 2 bis 3 Liter Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Zuerst die Kartoffelscheiben hineingeben, nach 5 Minuten die Bohnen zugeben und 5 Minuten mitkochen. Danach die frische Pasta noch einige Minuten mitkochen.
5. Kartoffeln, Bohnen und Pasta abgießen (etwas von dem Kochwasser auffangen) und mit dem Pesto mischen. Falls es zu trocken ist, etwas von dem Kochwasser hinzugeben.
6. Vor dem Servieren nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Tipp

Sie können für die Zubereitung des Pestos auch einen Pürierstab oder eine Küchenmaschine verwenden.



Schupfnudeln mit Pfifferlingen

Zubereitung

1. Die Pfifferlinge putzen, eventuell klein schneiden. Die Zwiebel möglichst fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten. Die Pfifferlinge zur Zwiebel geben und 5 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
2. Inzwischen die Schupfnudeln mit etwas Öl anbraten und rundherum bräunen.
3. Die Sahne zu den Pilzen geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz einkochen lassen.
4. Die Schupfnudeln mit den Pilzen vermischen und mit Schnittlauch garnieren.

Tipp

Wenn Sie magere Schinkenwürfel mit den Schupfnudeln anbraten, bekommt das Gericht noch eine besonders rustikale Note.

Zutaten

für 4 Personen

- 400 g Pfifferlinge
- 1 kleine Zwiebel
- Öl zum Anbraten
- 400 g Schupfnudeln
- 150 ml Sahne (eventuell etwas mehr)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten



Vegetarische Thai-Bolognese mit Blumenkohl

Zutaten

für 4 Personen

- 1 Blumenkohl
- etwas Öl
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Kirschtomaten
- 4 Schalotten
- 1 Zitronengras
- 2 cm frischer Ingwer
- 2 grüne Chilischoten
- 1 Limette
- 1 Bund Koriander
- 1–2 EL rote Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch
- ca. 400 g Nudeln, zum Beispiel Spiralen

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und in feine Stücke bröseln. Die Brösel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit etwas Öl, einer gedrückten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Den Blumenkohl im Backofen unter Wenden so lange garen, bis er nussig duftet und eine gleichmäßig goldbraune Färbung besitzt. Das dauert etwa 20 Minuten.
3. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und vierteln, die Schalotten, die restlichen Knoblauchzehen, das Zitronengras, den Ingwer und die Chilischoten fein hacken. Die Schale der Limette abreiben und die Blättchen des Korianders von den Stängeln entfernen und grob hacken.
4. Schalotten, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. Currypaste, Limettenabrieb und Chilis zugeben, leicht anrösten, mit der Kokosmilch ablöschen und etwas eindicken lassen.
5. Den Blumenkohl und die Tomaten zugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Currypaste und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Noch ein bisschen ziehen lassen.
6. Die Pasta al dente kochen, abgießen und mit der Sauce vermischen. Unmittelbar vor dem Servieren mit dem Koriander bestreuen.



Lachsfilet mit Chorizo-Erbsen-Sauce und Kartoffelpüree

Zutaten

für 2 Personen

- 400 g mehligkochende Kartoffeln, geschält
- 300 ml Sahne
- 400 g Bio-Lachsfilet mit Haut
- Mehl
- Rapsöl
- Meersalz
- Pfeffer
- Milch
- 300 g Erbsen (TK), aufgetaut
- 80 g Chorizo (spanische Paprikawurst), in feine Streifen geschnitten
- einige junge Salatblätter, in 1 cm breite Streifen geschnitten
- Kresse zum Garnieren

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Zubereitung

1. Für das Kartoffelpüree die geschälten Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
2. Inzwischen für die Sauce die Sahne zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und bei mittlerer Hitze um ein Drittel reduzieren.
3. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit der Hautseite in Mehl wälzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets mit der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Dann wenden und ca. 2 Minuten weiterbraten. Für weitere 3 Minuten wieder auf die Hautseite legen und zu Ende braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Kartoffeln abgießen, stampfen und mit Milch cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
5. Die Sahne kurz erhitzen, Erbsen und Chorizo hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Salatblätter unterheben.
6. Kartoffelpüree mit einem Spritzbeutel auf vorgewärmte Teller spritzen. Das Lachsfilet auf das Kartoffelpüree setzen. Die Sauce dazu anrichten und mit Kresse garnieren.



Frankfurter Kräuter- mousse mit gebratenen Jakobsmuscheln



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Blatt Gelatine
- 200 g Schlagsahne
- ½ Bund Kräuter für Frankfurter Sauce
- 200 g Sahnejoghurt
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone (etwas Abrieb von der Schale und Saft)
- Zucker
- 5 EL Milch
- Öl zum Anbraten
- 12 frische Jakobsmuscheln
- 1 rote Paprika, fein gewürfelt
- 60 g geröstete Pinienkerne
- etwas Kresse
- verschiedene Blattsalate, eventuell einige Blüten mit klassischer Vinaigrette

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

Kühlzeit:

mindestens 6 Stunden

Zubereitung

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne steif schlagen. Die Kräuter mit dem Joghurt pürieren, mit Salz, Pfeffer, der abgeriebenen Zitronenschale, etwas Zitronensaft und Zucker abschmecken.
2. Die Milch erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Milch dann löffelweise unter den Kräuterjoghurt mischen und die Sahne unterheben.
3. Mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen, besser noch über Nacht.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Aus der Mousse mit einem Esslöffel Nocken ausstechen und mit den Jakobsmuscheln auf Tellern anrichten.
6. Die Paprikawürfel, die Pinienkerne und die Kresse darüberstreuen und mit Salat garnieren.



Dorade im Salzmantel



Zutaten

für 2–3 Personen

- 3 kg grobes Meersalz
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Zitronen, in Scheiben geschnitten
- 1 Bund frischer Thymian
- 2 küchenfertige Doraden

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Backzeit:

ca. 20 Minuten

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Backpapier auf ein tiefes Backblech legen. Etwa 1/3 des Salzes auf das Backblech geben, sodass der Boden gleichmäßig bedeckt ist.
2. Die Fläche, auf der später die Doraden liegen, mit ein paar Tomaten-, Zwiebel- und Zitronenscheiben und etwas Thymian belegen.
3. Die Doraden mit dem Großteil der gleichen Zutaten füllen und auf die vorbereiteten Stellen legen.
4. Die verbliebenen Zitronen-, Tomaten- und Zwiebelscheiben auf die Doraden legen. Das restliche Salz auf den Fischen verteilen und leicht andrücken. Wichtig ist, dass die Doraden komplett bedeckt sind.
5. Für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.

Tipp

Als Beilagen eignen sich gedünstetes Gemüse und leichte Salate mit Vinaigrette sowie ein paar Scheiben Ciabatta mit etwas Olivenöl.



Schnelle Spinat-Lachs-Lasagne

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Zwiebelwürfel in der Margarine bei mittlerer Hitze andünsten, das Mehl darüberstäuben und bei schwacher Hitze 2 bis 3 Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen, aber nicht bräunen.
3. Nach und nach die Milch zugießen, dabei kräftig umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden (notfalls mit dem Pürierstab nachhelfen). Aufkochen lassen, mit der gekörnten Brühe, Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, den Senf und den Dill unterrühren.
4. Die beiden Auflaufformen (je ca. 18 cm Ø) einfetten und den Boden mit etwas Sauce bedecken. Lasagne-Platten auflegen und dann mit Spinat und danach mit Lachs belegen. Mit Sauce bedecken und den Vorgang wiederholen.
5. Mit einer Schicht Lasagne-Platten abschließen, diese mit Sauce bedecken und mit dem geraspelten Käse bestreuen.
6. Die Lasagne ca. 25 Minuten backen.

Zutaten

für 4 Personen

½	Zwiebel, fein gewürfelt
5 EL	Margarine
5 EL	feines Mehl
1 l	Milch
4 TL	gekörnte Brühe
·	Salz
·	Pfeffer
·	Muskat
4 EL	Senf, mittelscharf
1 Bund	Dill, gehackt
9–12	Lasagne-Platten
500 g	Blattspinat (TK), aufgetaut, grob gehackt
500 g	Lachsfilets, in dünne Scheiben geschnitten
150 g	geraspelter Käse

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Backzeit:

ca. 25 Minuten



Grüne Bohnen mit Kokos und Mohn



Zutaten

für 2 Personen

- 500 g grüne Bohnen
- 2 EL Kokosraspel
- 2 EL Blaumohn
- ½ EL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL fein gehackter Koriander
- Butterschmalz
- Meersalz

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Zubereitung

1. Die Bohnen in kochendem Salzwasser einige Minuten kochen, sodass sie noch Biss haben. Abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Kokosraspel in einer Pfanne rösten. Aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen und dann den Mohn in der Pfanne anrösten, bis er duftet.
3. Die Kokosraspel, den Mohn, den Kreuzkümmel und den gehackten Koriander miteinander mischen.
4. Die Bohnen je nach Größe schräg durchschneiden und bei mittlerer Hitze in etwas Butterschmalz in der Pfanne kurz durchschwenken, die Gewürzmischung dazugeben und vermengen, mit Meersalz würzen und mit Koriander bestreut servieren.

Tipp

Dazu passen Lammkoteletts.



Gratiniertes Steak mit Kräuterkruste



Zutaten

für 4 Personen

Für die Gratiniermasse

- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Pimentkörner
- ½ TL Korianderkörner
- ½ kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- Öl
- 130 g weiche Butter
- 1 TL Senf
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL abgeriebene Zitronenschale
- 40 g Semmelbrösel

Für das Pesto

- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Mandelblättchen, geröstet
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 3 EL geriebener Parmesan
- Salz
- 4 Rinderrückensteaks (je ca. 200 g)
- Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Back-/Gratinierzeit:

ca. 60 Minuten

Zubereitung

1. Für die Gratiniermasse Pfefferkörner, Pimentkörner und Korianderkörner im Mörser zerstoßen. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die Butter schaumig schlagen. Senf, Petersilie und Zwiebelwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und den gemörserten Gewürzen würzen. Semmelbrösel unterrühren, mit Hilfe von Backpapier zu einer Rolle formen und im Kühlschrank gut 1 Stunde fest werden lassen.
2. Für das Pesto Basilikum, Mandelblättchen, Knoblauchzehe, Olivenöl (nach Gefühl) und Parmesan mit einem Stabmixer verrühren. Eventuell noch etwas mit Salz würzen.
3. Den Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Steaks in einer großen Pfanne im heißen Butterschmalz von jeder Seite 1 bis 2 Minuten anbraten, auf ein Ofengitter legen und ca. 40 Minuten medium garen.
4. Die Steaks aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Den Backofen auf 220 °C Oberhitze einstellen. Die Steaks mit Pesto bestreichen, die Gratiniermasse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Auf ein Backblech setzen und 4 bis 5 Minuten goldbraun überbacken.

Tipp

Zu diesem Steak passt ein feinherber Salat aus Radicchio, Rote Bete und Walnüssen besonders gut.



Schokobananen vom Grill

Zutaten

für 4 Personen

- 4 große Bananen
- 1 Tafel Schokolade, 60–70 % Kakaoanteil

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

Grillzeit:

ca. 15 Minuten

Zubereitung

1. Den Grill auf 150 °C vorheizen.
2. Die Bananen seitlich hinlegen, um von der Schale im Bereich des äußeren Bogens ein kleines Stück abzuschneiden. So bleiben die Früchte gerade stehen. Nicht bis zum Fruchtfleisch schneiden, sonst läuft der Saft später aus!
3. Mit einem spitzen Messer das oberste Schalensegment rechts und links einritzen, am unteren Ende die Bananenschale quer durchtrennen und dann zum Stiel hin aufrollen. Die aufgerollte Schale mit einem Zahnstocher feststecken.
4. In den offenen Teil der Banane eine dreieckige Furche schneiden, diese mit schmalen Streifen der Schokolade belegen. Die Bananen erinnern jetzt an venezianische Gondeln.
5. Für ca. 15 Minuten in den Grill geben.



Bettmümpfeli



Zutaten

für ca. 16 Stück

2	frische Eiweiß
·	Salz
100 g	Zucker
1 EL	Vanillezucker
1/4 TL	Bittermandelaroma
200 g	gemahlene Mandeln
·	Puderzucker
100 g	weiche Butter
2 EL	Kirschbrand
ca. 180 g	dunkle Kuchenglasur

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde

Trockenzeit:

ca. 5 Stunden

Backzeit:

ca. 15 Minuten

Kühlzeit:

ca. 1 Stunde

Zubereitung

1. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Zucker und Vanillezucker nach und nach zum Eischnee geben, bis er glänzt. Das Bittermandelaroma hinzufügen und vorsichtig die Eischneemasse unter die Mandeln ziehen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, kleine Häufchen gleicher Größe von der Masse auf das Backblech geben und sie 5 Stunden bei Raumtemperatur trocknen lassen.
3. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
4. Die so entstandenen Makronen (oder auch Amaretti) mit 2 Esslöffeln Puderzucker bestäuben und 15 Minuten backen. Anschließend mit dem glatten Boden nach oben auf ein Gitter legen und auskühlen lassen.
5. Die Butter mit 60 g Puderzucker aufschlagen, bis die Masse weiß ist. Nach und nach den Kirschbrand zugeben und noch einmal kurz aufschlagen. Diese Buttercreme mit dem Spritzbeutel auf den Amaretti-Böden verteilen. Die Amaretti dann für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und die Buttercreme fest werden lassen.
6. Die Kuchenglasur gemäß Anleitung erhitzen und die Seite mit der Buttercreme kurz in die Schokolade tunken. Auf einem Gitter trocknen lassen.

Tipp

Die Bettmümpfeli lassen sich am besten im Kühlschrank aufbewahren.



Schokoladen-Mini-Gugl



Zutaten

für ca. 18 Mini-Gugl
(ca. 4 cm Durchmesser)

30 g	Schokolade
35 g	weiche Butter
45 g	Zucker
1	Ei
45 g	Mehl
1/4 TL	Backpulver
5 g	Kakaopulver (das Echte!)
1-2 EL	Milch
.	Öl für die Förmchen

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Backzeit:
ca. 9 Minuten

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schokolade hacken.
2. Butter, Zucker und das Ei mit dem Mixer schaumig schlagen.
3. Mehl, Backpulver, Kakaopulver und die gehackte Schokolade hinzufügen und alles kurz zu einem glatten Teig rühren. Falls der Teig zu dickflüssig ist, etwas Milch hinzufügen.
4. Die Förmchen gut einfetten. Den Teig so auf die Förmchen verteilen, dass sie zu ca. 2/3 gefüllt sind.
5. Die Mini-Gugl ca. 9 Minuten backen.





Limonana – israelische Minzlimonade

Zutaten

für 2 Gläser

- 1 Zitrone
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 1 Limette
- 0,5 l Staatl. Fachingen MEDIUM
- 2 EL Rohrzucker
- 6 Eiswürfel

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zubereitung

1. Von der Zitrone zwei schmale Scheiben abschneiden und zurückbehalten. Ebenso von der Minze zwei Blättchen zur Seite legen.
2. Die Limette und die Zitrone auspressen. Das Wasser, den Zucker sowie den Saft der Limette und der Zitrone mit den Eiswürfeln und den Minzblättern in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe mixen.
3. In zwei große Gläser gießen und mit je einem Minzblatt und einer Zitronenscheibe garnieren.



Erdbeer-Cappuccino



Zutaten

für 4 Personen

600 g	Erdbeeren
3 Zweige	Minze
200 ml	Staatl. Fachingen STILL
200 ml	Sahne
60 g	Zucker
1 EL	Vanillezucker

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, vierteln und mit der Minze und dem Wasser in eine hitzefeste Schüssel geben. Mit einem Deckel verschließen und 30 Minuten ins kochende Wasserbad stellen.
2. Die Erdbeermasse durch ein Tuch tropfen lassen, damit der Cappuccino schön klar wird. Die Flüssigkeit kalt stellen.
3. Zum Anrichten die Sahne mit Zucker und Vanillezucker halb fest schlagen.
4. Die Erdbeerflüssigkeit in kleine Gläser gießen und die Sahne als Schaumkrone vorsichtig daraufgeben.



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

Hinweise zu den Rezepten

Verwendete Abkürzungen

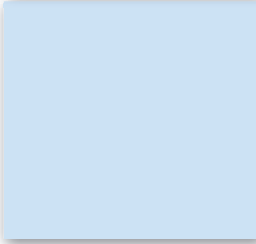
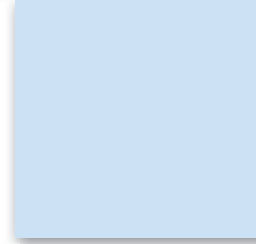
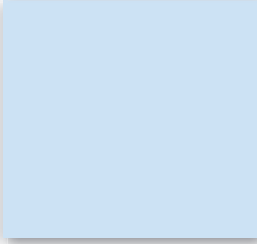
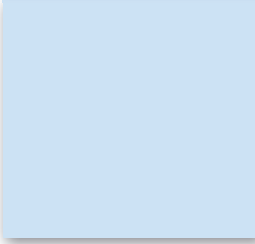
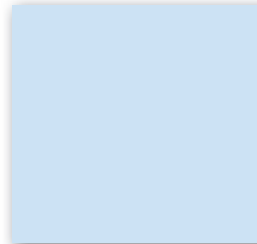
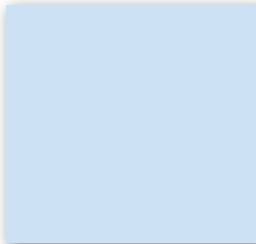
cm	Zentimeter
EL	Esslöffel
g	Gramm
kg	Kilogramm
l	Liter
ml	Milliliter
TL	Teelöffel

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, 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

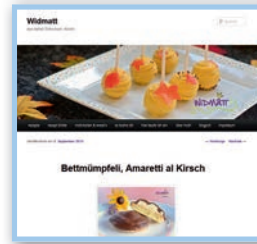
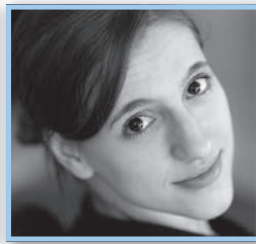
Gabi Schierz, Gabi Vallenthin
Food-Xperts GmbH & Co. KG
Adenauerplatz 5
41061 Mönchengladbach

Rezeptfotos

Klaus Arras, Köln

Herstellung

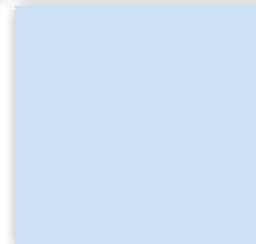
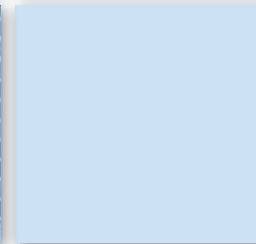
KM promediacom GmbH,
Oberhausen



Die Rezepte in diesem Buch wurden von den Autorinnen und von der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH sorgfältig ausgewählt 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.



Natürlich besser kochen.

Kochen und essen mit Lust und Genuss – und dabei Gutes tun:
Staatl. Fachingen hat für das Charity-Projekt „Viva con Agua“ Geld gespendet –
und dazu Deutschlands Food-Blogger um ihre besten Rezepte gebeten.

So bietet auch der 3. Band natürlich gesunden Genuss.

Viel Spaß beim Nachkochen!



**STAA TL
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.