

Gabi Schierz • Gabi Vallenthin

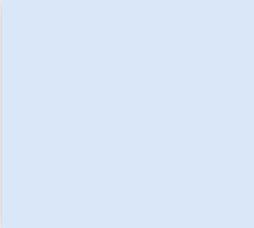
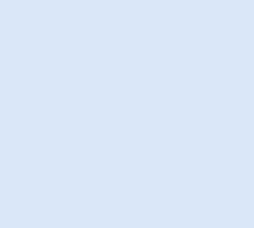
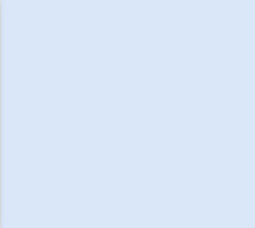
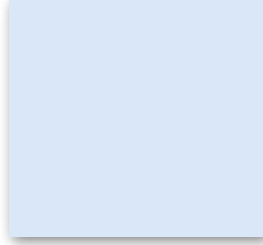
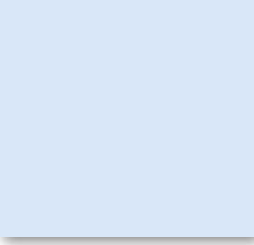
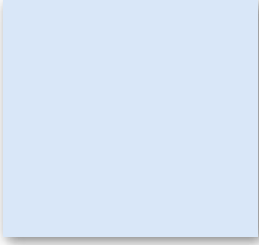
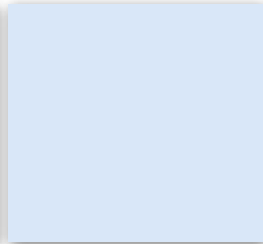
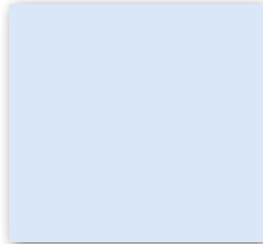
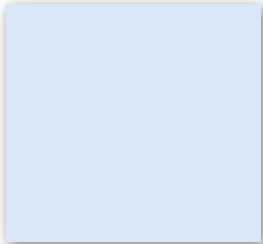
Natürlich besser kochen.

Band 5



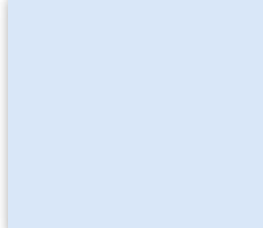
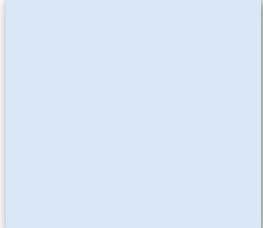
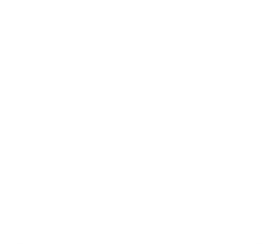
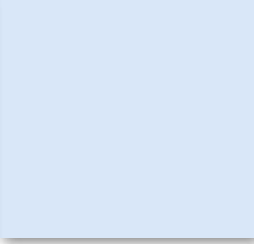
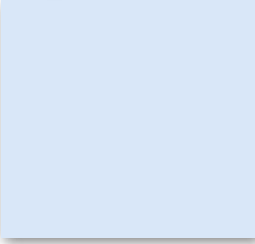
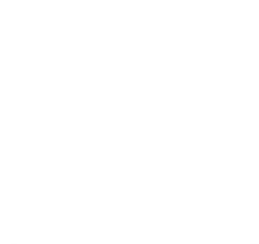
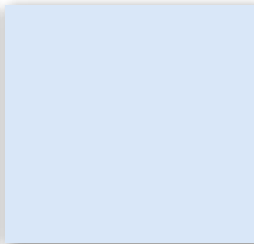
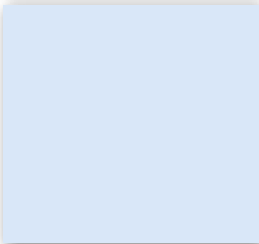
STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



Rezepte

Dhal-Suppe	4
Vegane Frühlingsrollen	6
Erdnuss-Saté-Sauce	8
Tempura-Gemüse	10
Sauerkraut-Strudel	12
Rheinischer Endivienstampf mit gebratenen Austernseitlingen	14
Kichererbsencrêpes mit Mango-Salsa	16
Kürbis-Lasagne	18
Süßkartoffelravioli mit Selleriepesto	20
Teriyaki-Gemüse mit Nudeln	22
Zitronen-Tagliatelle	24
Hamburger Herbst-Allerlei	26
Polenta-Auflauf	28
Rote-Bete-Risotto mit Knusper-Krümeln	30
Thai-Curry mit Wirsing	32
Bohnenburger	34
Scharfe Blumenkohl-Pfanne	36
mit geräuchertem Tofu und frischer Zuckermais-Polenta	
Mediterraner Gemüsetopf	38
Spanische Mandel-Tartelettes	40
Pfirsich-Melba-Kuchen	42
Rüblikuchen	44
Kuchen gelb-blau	46

Staatl. Fachingen sagt „Danke“ für tolle vegane Rezepte



Heiner Wolters, Geschäftsführer der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH, übergab den Scheck über 2.000 € an „Rettet das Huhn e.V.“

Engagierte Menschen unterstützen wir gerne

Stefanie Laab (Steffi) und Jennifer Breit übernehmen Hühner von Eier-Farmen und vermitteln sie an Privatleute weiter, die gerne Hühner halten wollen. Was ganz klein anfang, entwickelte sich rasch weiter: Private Hühnerhaltung im eigenen Garten ist dank „Rettet das Huhn e.V.“ zu einer richtigen Bewegung geworden.

Wie passt denn Hühnerhaltung zu veganen Rezepten? Steffi erklärt das gerne: „Jedes ‚privat gelegte‘ Ei ist ein Ei weniger aus einem Legebetrieb. Schließlich legen die Hühner nach ihrer Rettung fleißig weiter. Als Veganerin verschenke ich gerne die Eier meiner Hühner – und ganz, ganz selten esse ich sogar selbst mal eins. Die Eier betrachte ich als natürliches Geschenk meiner gefiederten Freundinnen.“

Staatl. Fachingen war begeistert von so viel Engagement und hat gemeinsam mit „Rettet das Huhn e.V.“ Blogger, Hühnerfreunde und Hobbyköche um vegane Rezepte gebeten. Über 200 Rezepte kamen so zusammen, für die sich Staatl. Fachingen mit einer Spende von 2.000 € bedankt hat.

So finden Sie jetzt 22 richtig leckere vegane Rezepte in diesem Buch, die man immer wieder auf den Speiseplan setzen kann, um dem Körper einen Vitaminschub zu verpassen.

Falls auch Sie Hühnern aus einem Eier-Betrieb ein neues, artgerechtes Zuhause geben wollen, finden Sie unter www.rettet-das-huhn.de alle erforderlichen Informationen und Kontaktdaten.

Das ist „vegan“

„Vegan“ heißt, dass gar nichts im jeweiligen Essen von Tieren stammt. Es heißt weiter, dass im Entstehungsprozess der Lebensmittel keine tierischen Produkte verwendet werden und Tiere durch die Gewinnung nicht zu Schaden kommen.

Sogar Brötchen und Brot, Wein, natürliche Farbstoffe und Gummibärchen können tierische Bestandteile enthalten bzw. mithilfe tierischer Produkte behandelt worden sein. Wer sich also beim einen oder anderen Lebensmittel nicht sicher ist, fragt besser beim Hersteller nach.

Es wäre sinnvoll, wenn wir alle unsere Ernährung um gelegentliche vegane Gerichte erweitern würden, denn vegane Ernährung schont nicht nur die Tiere, sondern die gesamte Umwelt. So fällt der „CO₂-Fußabdruck“ bei rein pflanzlichen Lebensmitteln deutlich kleiner aus als bei tierischen.

In der deutschen Küche gibt es übrigens wenige vegane Gerichte, weil viele pflanzliche Lebensmittel mit Eiern weiterverarbeitet werden: Pfannkuchen zum Beispiel, Reibekuchen oder Knödel. Vegane Speisen stammen deswegen überwiegend aus mediterranen, arabischen und asiatischen Ländern.

Dabei ist veganes Essen übrigens sehr gesund. Es wirkt sich positiv auf den Säure-Basen-Haushalt aus, den Sie mit dem Genuss von Staatl. Fachingen noch weiter zugunsten der Basenbildung unterstützen können. Vegane Küche hilft zudem dabei, Entzündungsparameter im Körper zu senken und den Anteil des schlechten Cholesterins im Blut zu verringern.

Gönnen Sie sich einfach jede Woche ein paar Tage Auszeit vom Milchprodukte-/Eier-/Fleisch-Programm und essen Sie vegan. Unsere Rezepte sind prima geeignet, um das mal auszuprobieren.

Dhal-Suppe

Zutaten

für 4 Personen

2 EL	Öl
1	Zwiebel, gehackt
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL	Kurkuma
1 TL	Garam Masala
¼ TL	Chilipulver
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel (= Kumin)
2 kl. Dosen	gehackte Tomaten (z. B. Pizzatomaten)
200 g	rote Linsen
ca. 750 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch
1–2 EL	Zitronensaft
1 EL	Zucker
.	Salz
.	Chili
4 TL	Bananen-Chips
.	frische Minze

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Kochzeit:

ca. 20 Minuten

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten schwenken. Kurkuma, Garam Masala, Chilipulver und Kreuzkümmel zufügen und weitere 30 Sekunden braten.
2. Die Tomaten, die Linsen, die Gemüsebrühe und die Kokosmilch zugeben und zum Kochen bringen.
3. Die Hitze reduzieren und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Zum Schluss mit Zitronensaft, Zucker, Salz und etwas Chili abschmecken. Mit Bananen-Chips anrichten und mit frischen Minzeblättchen dekorieren.



Vegane Frühlingsrollen

Zutaten

für 4 Personen

15 ml	Erdnussöl
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
3 g	Ingwer, gehackt
10 g	frische Chili, in feinen Streifen
2	Möhren, in feinen Streifen
80 g	Weißkohl, in feinen Streifen
1	grüne Paprika, in feinen Streifen
100 g	Mungobohnen-Sprossen
30 g	Frühlingszwiebeln, in dünnen Ringen
2 EL	helle Sojasauce
2 EL	frischer Koriander, gehackt
.	Chili
20 Blatt	vegane Frühlingsrollenteig / TYJ Spring Roll Pastry
.	Öl zum Bepinseln
.	Sweet-Chili-Sauce

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

1. Das Erdnussöl in einen heißen Wok geben und Knoblauch, Ingwer und Chili darin anbraten. Möhren und Weißkohl zufügen und 2 Minuten mitbraten.
2. Paprika, Mungobohnen-Sprossen und Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mit anschwanken. Vom Herd nehmen.
3. Mit Sojasauce, Koriander und etwas Chili würzen.
4. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Gemäß Packungsangabe die Füllung in die Blätter fest einrollen.
5. Die Rollen mit Öl bepinseln und unter zweimaligem Wenden im Backofen goldbraun backen.
6. Möglichst heiß mit Sweet-Chili-Sauce servieren. Zubereitung siehe Seite 10.



Erdnuss-Saté-Sauce

Zutaten

für 4 Personen

- 1 EL Erdnussöl
- 2 rote Vogelaugen-Chilischoten, fein gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Zitronengras, fein gehackt
- 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Limette
- 4-6 EL Erdnussbutter
- 200 ml Kokosmilch, cremig
- 2-3 EL Limettensaft
- 2 EL vegane „Fisch“-Sauce

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

1. Das Erdnussöl in einem kleinen beschichteten Topf erhitzen und Chilis, Knoblauch und Zitronengras darin anrösten.
2. Limettenabrieb und Erdnussbutter zugeben, kurz umrühren und mit Kokosmilch ablöschen.
3. Mit Limettensaft und der „Fisch“-Sauce würzen, glatt rühren und servieren.

Tipp

Die Sauce wird, wenn sie auskühlt, noch etwas andicken. Man kann auch noch fein gehackte geröstete Erdnüsse zugeben. Zu Saté-Sauce passen gebratene oder gegrillte Gemüsespieße ebenso wie die Frühlingsrollen von Seite 6/7.



Tempura-Gemüse

Zutaten

für 8 Personen
als Vorspeise –
für 4 Personen
als Hauptgericht

Sweet-Chili-Sauce

2–3 frische große rote, aber nicht ganz so scharfe Chilischoten

1 TL Meersalz

180 ml Staatl. Fachingen STILL

100 g Gelierzucker 2:1

80 ml Reisessig

2–3 Knoblauchzehen

Tempura-Gemüse

Bierteig

375 g Mehl

375 g Speisestärke

450 ml Staatl. Fachingen STILL

450 ml helles Bier

2 l Pflanzenöl

800 g frisches, in mundgerechte Stücke geschnittenes

„hartes“ Gemüse

(Brokkoli, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Blumenkohl, Paprika, Zuckerschoten, Mini-Maiskolben etc.)

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Frittierzeit:

ca. 10 Minuten

für das gesamte Gemüse

1. Alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Stärke zerkleinern.
2. Anschließend alles in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen, dann auf kleiner Flamme ca. 4 Minuten eindicken lassen.
3. Abkühlen lassen und in eine Flasche oder ein Glas abfüllen.
4. Die Zutaten für den Bierteig gut verrühren und den Teig etwas ruhen lassen.
5. Das Pflanzenöl auf der höchsten Stufe erhitzen. Prüfen Sie die Hitze, indem Sie einen Holzlöffel in das Öl halten: Wenn vom Holz Bläschen aufsteigen, ist das Öl heiß genug.
6. Den Teig noch einmal kräftig umrühren und die Gemüsestücke einzeln eintauchen, den Teig kurz ablaufen lassen und dann nach und nach in das Öl geben. Das Gemüse nach ca. 5 Minuten, wenn der Teig goldbraun ist, mit einer Siebkelle herausnehmen und auf einem Küchengitter abtropfen lassen. So verfahren, bis alles Gemüse frittiert ist.
7. Das Gemüse dann direkt mit der Chili-Sauce servieren.

Tipp

Zu Ihrer Sicherheit: Waschen Sie das Gemüse schon eine Weile vor dem Frittieren, schütteln Sie es kräftig und trocknen Sie es gut ab. Wasser im Gemüse lässt das Fett spritzen.



Sauerkraut-Strudel

Zutaten

für 4 Personen

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1	große Kartoffel, geraspelt
100 ml	Gemüsebrühe
400 g	Sauerkraut, mild
1 TL	Majoran, gerebelt
.	Salz
.	Pfeffer
1 Päckchen	Filoteig (250 g), 10 Blätter
8 EL	vegane Margarine, zerlassen
150 g	Sojacreme

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Kochzeit:
ca. 20 Minuten

Backzeit:
ca. 20 Minuten

1. Das Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebel zugeben und einige Minuten unter Rühren dünsten.
2. Die Kartoffelraspel zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Sauerkraut, Majoran, Salz und etwas Pfeffer zugeben, alles gut verrühren und für etwa 15 Minuten garen. Dann den Herd abstellen und die Masse etwas abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Fünf Blätter des Filoteigs für den ersten Strudel verwenden. Dazu das erste Blatt mit etwas zerlassener Margarine einstreichen und das zweite Blatt darauflegen. Mit den drei anderen Blättern Filoteig ebenso verfahren, das oberste Blatt nicht mit Margarine bestreichen.
4. Die Sauerkrautmasse mit der Sojacreme vermischen und die Hälfte auf die gestapelten Teigblätter geben, verstreichen, die Ränder frei lassen, an allen vier Seiten überschlagen und zu einem Strudel rollen.
5. Mit den fünf restlichen Teigblättern und der verbliebenen Sauerkrautfüllung den zweiten Strudel herstellen. Beide Strudel mit flüssiger Margarine bestreichen und auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.



Rheinischer Endivienstampf mit gebratenen Austernseitlingen

Zutaten

für 3–4 Personen

1 kg	Kartoffeln, mehligkochend
·	Salz
½ Kopf	Endivien, vom Strunk befreit, gewaschen und trocken geschleudert
·	Zwiebeln, fein gewürfelt
2	Rapsöl
·	Austernseitlinge, in Streifen geschnitten
150 g	Mandelsahne (Bioladen, Reformhaus)
ca. 250 ml	Pfeffer
·	Muskatnuss

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln. In einem großen Topf in gesalzenem Wasser ca. 10 bis 15 Minuten garen.
2. Inzwischen die Endivien in feine Streifen schneiden. Die Zwiebelwürfel in etwas Rapsöl glasig schmoren, herausnehmen und beiseitestellen.
3. Die Austernseitlinge nach den Zwiebeln in derselben Pfanne ebenfalls in Rapsöl scharf anbraten, damit sie Farbe annehmen.
4. Die Kartoffeln abschütten, zerstampfen und nach und nach die Mandelsahne unterrühren.
5. Die Endivienstreifen und die Zwiebelwürfel unter den Stampf heben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
6. Die gebratenen Austernseitlinge auf dem Stampf anrichten.



Kichererbsencrêpes mit Mango-Salsa

Zutaten

für 4 Crêpes

Salsa

- ½ Salatgurke, entkernt, geschält
- einige Cherrytomaten
- 1 Avocado
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 gelbe Zwiebel
- 1 Mango
- 1 Bund Rucola

Dressing

- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL scharfer Senf
- Salz

Crêpes

- 100 g Zucchini
- 150 g Kichererbsenmehl
- 150 ml Staatl. Fachingen MEDIUM
- ½ TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- etwas Chilipulver
- 1 TL Backpulver
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- Olivenöl

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

1. Alle Zutaten für die Salsa in kleine Würfel schneiden und die Hälfte des Rucola hacken.
2. Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen verrühren, mit Salz abschmecken und über die Salsa geben. Beides gut vermengen.
3. Die Zucchini sehr fein raspeln.
4. Die Zutaten für den Teig in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren und etwas ruhen lassen. Sollte der Teig zu zäh sein, einfach noch etwas Staatl. Fachingen MEDIUM nachgießen.
5. Die Zucchiniraspel zum Teig geben und alles gut vermengen.
6. In einer mittleren Pfanne (z. B. 24 cm) 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und mit einem Schöpflöffel eine Portion in die Pfanne geben. In der Pfanne zügig verstreichen und backen, bis die Ränder gebräunt sind. Nach dem Backen erst einmal warm stellen und die nächste Crêpe in Angriff nehmen.
7. Sind alle Crêpes fertig, diese jeweils auf einen Teller legen, mit den restlichen Rucolablättern dekorieren und die Salsa auf einer Hälfte anrichten. Crêpe zuklappen und sofort servieren.



Kürbis-Lasagne

Zutaten

für 4 Personen

4–5 EL	Olivenöl
750 g	Kürbis, in ½ cm großen Würfeln
100 g	Lauch, in feinen Ringen
2	Zwiebeln, fein gewürfelt
1–2	Knoblauchzehen, fein gewürfelt
300 ml	Gemüsebrühe
500 g	passierte Tomaten
·	Salz
·	Pfeffer
·	Chili
1 EL	frischer Thymian, gehackt
·	vegane Margarine
2 EL	Mehl
·	frisch geriebene Muskatnuss
450 ml	Pflanzenmilch
150 ml	Pflanzensahne
1 EL	Senf
500 g	Lasagne-Blätter (ohne Vorkochen)
·	frischer Thymian

Zubereitungszeit:

ca. 70 Minuten

Backzeit:

ca. 30–35 Minuten

1. In einer großen Pfanne 3 Esslöffel Öl erhitzen. Kürbis, Lauch und Zwiebeln darin 5 Minuten braten. Den Knoblauch zugeben und 1 bis 2 Minuten mitbraten. Mit 150 ml Brühe ablöschen, Tomaten zufügen und unter Rühren aufkochen. Den Kürbis-Tomaten-Sugo bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Thymian würzen.
2. In der Zwischenzeit für die Sauce 2 Esslöffel Margarine in einem Topf erhitzen, das Mehl darin kurz dünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Pflanzenmilch und restliche Brühe einrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 15 Minuten kochen.
3. Inzwischen den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Pflanzensahne und Senf zu einer sämigen Masse verrühren. Sauce vom Herd nehmen und die Hälfte des Pflanzensahne-Senf-Mixes unterrühren. Eine Auflaufform (ca. 28 x 25 cm) mit Margarine einfetten.
4. Den Boden mit einer dünnen Schicht der Sauce bedecken. Lasagne-Blätter, Kürbis-Tomaten-Sugo und Sauce abwechselnd in die Form schichten. Die letzte Nudelschicht mit Sauce abschließen. Restlichen Pflanzensahne-Senf-Mix darüber verteilen und mit übrigem Öl beträufeln. Die Lasagne im heißen Ofen 30 bis 35 Minuten backen. Vor dem Servieren nach Belieben mit frisch gehacktem Thymian bestreuen.



Süßkartoffelravioli mit Selleriepesto

Zutaten

für 4 Personen

Selleriepesto

40 g	Pinienkerne
100 g	Stangensellerie
40 g	Pistazien
15	Basilikumblätter
1	Schalotte
1 EL	Zitronensaft
ca. 100 ml	Olivenöl
.	Salz
.	Pfeffer

Ravioliteig-Grundrezept

200 g	Weizenmehl 1050
100 g	Hartweizengrieß
½ TL	Salz
1 Msp.	Kurkuma, optional für die Farbe
140 ml	Wasser

Füllung

200 g	Süßkartoffeln, geschält, gewürfelt
.	Salz
1 TL	frischer Thymian, gehackt
1 TL	frischer Oregano, gehackt
1 TL	frischer Majoran, gehackt
.	Muskat, frisch gerieben
.	Pfeffer

Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Danach abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse für das Pesto in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft in einen Mixer geben. Nun nach und nach das Öl zugeben, sodass eine homogene Masse entsteht. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Zutaten für die Ravioli zu einem festen Teig verkneten, danach 10 Minuten ruhen lassen.
3. Die Süßkartoffelwürfel in Salzwasser weich kochen und pürieren. Das Püree mit den Kräutern und frisch geriebenem Muskat mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
4. Nun den Teig Schritt für Schritt ca. 1 mm dick ausrollen und gleich große Kreise ausstechen.
5. Rund ½ Teelöffel des gewürzten Pürees auf einen Teigausschnitt geben. Die Ränder des Teigs mit einem in Wasser getauchten Pinsel bestreichen, den Kreis zu einem Halbmond falten und die Ränder mit einer Gabel fest zusammendrücken. Beim Zusammenklappen darauf achten, dass so wenig Luft wie möglich eingeschlossen wird und dass die Ränder gut geschlossen sind.
6. Die gefüllten Nudeltaschen in kochendes, gut gesalzenes Wasser geben und etwa 5 Minuten vorsichtig köcheln. Die Ravioli aus dem Wasser nehmen und mit dem Selleriepesto anrichten.



Teriyaki-Gemüse mit Nudeln

Zutaten

für 4 Personen

Sauce

- 150 ml Sojasauce
- 150 ml Sake
- 4 EL Agavendicksaft
- 2 EL Kartoffelstärke
- 2 EL Ingwerwurzel, gerieben
- 2–3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 600 ml Staatl. Fachingen STILL

Pasta

- 250 g Reismudeln (Breite wie Fettucine)
- 3 EL Pflanzenöl
- 2–3 rote Paprika, in Streifen, ohne Kerne
- 300 g Baby-Maiskolben, längs halbiert
- 400 g Chinakohl, in ca. 3 cm großen Stücken
- Chili
- Salz
- 1 Bund Koriander, fein gehackt

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Kochzeit:

ca. 15 Minuten

1. Die Saucenzutaten gut verquirlen und beiseitestellen.
2. Reismudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.
3. Das Pflanzenöl in die Pfanne geben und darin zuerst die Paprikastreifen und den Mais rundherum anbraten. Dann den Chinakohl zugeben und mit etwas Chili würzen. Unter Rühren ca. 2 Minuten auf mittlerer Hitze braten.
4. Anschließend die Sauce zugeben, unter ständigem Rühren erhitzen und aufkochen lassen, damit sie andickt.
5. Die Nudeln zugeben, alles gut verrühren und zugedeckt noch einmal 5 Minuten bei geringer Hitzezufuhr ziehen lassen. Eventuell noch etwas Salz zugeben.
6. Den Koriander separat in ein Schälchen geben und alles servieren.

Tipp

Falls es keine frischen Maiskölbchen zu kaufen gibt, kann man stattdessen auch Blumenkohlröschen nehmen.



Zitronen-Tagliatelle

Zutaten

für 2 Personen

„Cashew-Parmesan“

100 g	Cashew-Kerne
1 EL	Hefeflocken
1 EL	Paniermehl
½ TL	Salz (Vorsicht, langsam herantasten mit der Salzmenge, der „Parmesan“ ist schnell versalzen)

Nudeln

250 g	Tagliatelle
1 kleine	Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein gewürfelt
50 g	vegane Margarine (z. B. Alsan)
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
·	Saft einer Bio-Zitrone
125 ml	vegane Weißwein, trocken
50 ml	Sojacuisine
·	Salz
·	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
·	frische Dillspitzen

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

1. Für den „Cashew-Parmesan“ alle Zutaten in einem Mixer ca. 1 bis 2 Minuten auf höchster Stufe mixen.
2. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und beiseitestellen.
3. Inzwischen die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Margarine anschwitzen und auf kleiner Hitze glasig dünsten, dabei oft umrühren, damit die Zwiebeln nicht braun werden.
4. Zitronenabrieb und -saft mit in die Pfanne geben und alles auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rühren. Wieder aufpassen, dass nichts braun wird.
5. Den Wein zugeben und aufkochen lassen und mit der Sojacuisine genauso verfahren. Dann die Hitze reduzieren. Anschließend die Nudeln zugeben, behutsam salzen und pfeffern und die Dillspitzen in die Pfanne geben. Alles einmal gut durchrühren, auf zwei Tellern anrichten und mit dem „Cashew-Parmesan“ sofort servieren.



Hamburger Herbst-Allerlei

Zutaten

für 4 Personen

Rote-Bete-Püree

750 g	Kartoffeln, geschält, geviertelt
·	Salz
250 g	Sellerie, geschält, gewürfelt
250 g	Rote Bete, geschält, gewürfelt
1	Lorbeerblatt
1	Knoblauchzehe
1–2	rote Zwiebeln, fein gewürfelt
·	Pfeffer
4 TL	frischer Meerrettich (geraspelt), ersatzweise 2 TL aus dem Glas
50 ml	Pflanzensahne (Hafer, Soja ...)

Rüben-Apfel-Gemüse

250 g	gelbe Rüben
250 g	bunte Möhren
250 g	Äpfel
250 g	rote Zwiebeln, gewürfelt
1 EL	Rapsöl
·	frischer Thymian
125 ml	veganes Weißwein
100 ml	Pflanzensahne
·	Salz
·	Pfeffer

Herbst-Pilze

·	Rapsöl
250 g	Pilze (z. B. Pfifferlinge oder Steinpilze)
1 TL	Meersalz
1 EL	getrocknete Steinpilze, fein gemahlen
·	frischer Thymian
·	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde

1. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Sellerie, Rote Bete, Lorbeerblatt und Knoblauchzehe separat in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
2. Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Sellerie und Rote Bete abgießen, das Lorbeerblatt und die Knoblauchzehe entfernen und mit dem Pürierstab das Gemüse pürieren.
3. Die Zwiebelwürfel unter das Rote-Bete-Püree heben, mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken und nochmals gut durchrühren (ggf. etwas Pflanzensahne zufügen).
4. Das rote Püree grob unter den Kartoffelstampf rühren, sodass eine Marmorierung entsteht, und warm stellen.
5. Für das Rüben-Apfel-Gemüse die Rüben, Möhren und Äpfel in grobe Würfel schneiden. Die Möhren und die gelben Rüben separat dünsten, damit sie noch Biss haben.
6. Die Zwiebelwürfel in etwas Rapsöl glasig dünsten, die Apfelstücke dazugeben und kurz mitdünsten. Den frischen Thymian zugeben, mit Weißwein aufgießen und kurz köcheln lassen.
7. Das übrige Gemüse zugeben, die Pflanzensahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. In einer Pfanne das Rapsöl hoch erhitzen und darin die Pilze von allen Seiten scharf anbraten.
9. Das Meersalz mit den gemahlten Steinpilzen und dem Thymian vermengen.
10. Das Gemüse auf dem Püree und die gebratenen Pilze darauf anrichten, die Steinpilz-Salz-Thymian-Mischung darüberstreuen und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.



Polenta-Auflauf

Zutaten

für 4 Personen

Polenta

1 EL Olivenöl
1 TL Thymian
½ TL Oregano
ca. 1 l Gemüsebrühe
350 g Polenta (Maisgrieß)

Paprikagemüse

5 Knoblauchzehen, gehackt
2 Zwiebeln, gehackt
4 bunte Paprika, klein geschnitten
1 EL Olivenöl
· Kreuzkümmel, gemahlen
· Salz
· Currypulver
½ Bund Petersilie, gehackt

2 kleine Zucchini
etwas Zitronensaft

Mandelmus

3 EL Mandelmus
1–2 TL Thymian
· Salz
etwas Zitronensaft
1 kleiner Zweig Rosmarin
etwas großblättrige Kresse als Dekoration

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten

Backzeit:

ca. 25 Minuten

1. Olivenöl mit 1 Teelöffel Thymian und ½ Teelöffel Oregano in einem Topf leicht erhitzen und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Polenta einrühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen, bis eine dicke Masse entsteht. Den Topf zur Seite stellen.
2. Nun auch Knoblauch, Zwiebeln und Paprika in 1 Esslöffel Olivenöl andünsten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Currypulver würzen. Bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten auf dem Herd lassen und am Ende die Petersilie zugeben.
3. In der Zwischenzeit die Zucchini klein schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
4. 3 Esslöffel Mandelmus mit etwas lauwarmem Wasser mischen. (Achtung: Hier bitte langsam anfangen und mindestens 2 Minuten rühren, bis sich das Mandelmus komplett aufgelöst hat. Es soll cremig und nicht wässrig sein.) Mit 1 bis 2 Teelöffeln Thymian, Salz und Zitrone abschmecken.
5. Eine mittlere Auflaufform einfetten. Die Polenta auf dem Boden glatt streichen, anschließend zunächst die Zucchini und dann das Paprikagemüse darübergeben. Die Rosmarinnadeln hacken und über die Masse geben. Zuletzt mit der Mandelsauce übergießen.
6. Den Auflauf für ungefähr 25 Minuten bei 180 °C in den Backofen schieben.
7. Vor dem Servieren mit der Kresse garnieren.



Rote-Bete-Risotto mit Knusper-Krümeln

Zutaten

für 4 Personen

3 EL	Pflanzenöl
1	rote Zwiebel, fein gewürfelt
300 g	Arborio-Risotto-Reis
500 ml	vegane Brühe
1	Knoblauchzehe, gepresst
500 g	Rote Bete, geschält, geraspelt
300 ml	vegane Weißwein, trocken
·	Salz
·	Pfeffer

Knusper-Krümeln

1 EL	Pflanzenöl
1 TL	von Ihren Lieblingskräutern oder -gewürzen (Fenchel-, Kümmel-, Koriandersamen etc.)
3 EL	goldener Leinsamen
2 EL	schwarzer Leinsamen
1 TL	grober Zucker
½ TL	Meersalz
½ TL	Hawaii-Meersalz (schwarz)
½ TL	schwarzer Leinsamen
·	grüne Blättchen zur Dekoration, z. B. Mini-Basilikum

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

1. Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, den Reis hinzufügen und ca. 100 ml Brühe unter Rühren zugeben.
2. Knoblauch und Rote Bete in die Pfanne geben, gut verrühren und die restliche Brühe nach und nach angießen, sodass der Reis die Brühe aufnimmt und ein Teil der Flüssigkeit verdampfen kann.
3. Den Weißwein angießen, alles salzen und pfeffern, nochmals kräftig umrühren und mit geschlossenem (Glas-) Deckel bei geringer Hitzezufuhr ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
4. Für die Knusper-Krümeln das Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen und Ihre Lieblingskräuter bzw. -gewürze zugeben. Nun den kompletten Leinsamen hinzufügen und vorsichtig rösten, bis es zu duften beginnt und der goldene Leinsamen Farbe annimmt.
5. In der Zwischenzeit das Risotto auf kleinen tiefen Tellern portionsweise bereitstellen.
6. Zucker und Meersalz zu der Kräuter-Leinsamen-Mischung geben, noch einmal kurz umrühren und mit einem Löffel auf dem Risotto so verteilen, dass die Knusper-Krümeln das „Plateau“ des Risottos komplett bedecken.
7. Hawaii-Salz und den ½ Teelöffel schwarzen Leinsamen vermischen und großzügig über Gericht und Tellerrand streuen.
8. Mit frischem Grün garnieren.



Thai-Curry mit Wirsing

Zutaten

für 4 Personen

300 g	Basmatireis
100 g	braune Champignons
½	Wirsingkohl
2	kleine Möhren
1	Brokkoli
2 cm	Ingwer
1	rote Zwiebel
40 g	Erdnüsse
1 EL	Öl
250 ml	Gemüsebrühe
6 TL	original rote Thai-Curry-Paste (aus dem Asia-Laden!)
750 ml	Kokosmilch
4 EL	Erdnussmus
2 EL	Agavendicksaft
6 EL	Rapsöl
.	Meersalz

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

1. Den Basmatireis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Inzwischen die Champignons vierteln, Wirsing in mundgerechte Stücke und Möhren in feine Streifen schneiden. Kleine Röschen vom Brokkoli abschneiden.
3. Ingwer grob raspeln und die Zwiebel in Streifen schneiden. Den Ingwer und die Erdnüsse in 1 Esslöffel Öl im Wok leicht rösten.
4. Gemüsebrühe mit Thai-Curry-Paste, Kokosmilch, Erdnussmus und Agavendicksaft gut verrühren.
5. Rapsöl in den Wok geben, erhitzen und das Gemüse darin wenige Minuten braten. Mit dem Gemüsebrühe-Mix ablöschen, kurz aufkochen und zugedeckt auf kleinster Stufe ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
6. Mit Meersalz abschmecken und mit dem Reis servieren.



Bohnenburger

Zutaten

für 4 Personen

1 Dose	Kidneybohnen (425 ml)
1 Bund	glatte Petersilie
2 rote	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
50 g	Weizenvollkornmehl
1 TL	Sambal Oelek
2 TL	Senf
.	Salz
.	Pfeffer
4 EL	vegane Salatcreme (z. B. Kühne)
2 EL	Sojajoghurt
ca. 150 g	Röstpaprika (Glas)
1	Avocado
2 EL	Öl
4	vegane Hamburger-Brötchen
4 Blätter	Pflücksalat

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

1. Die Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Mit Bohnen, Petersilie, Mehl, Sambal Oelek und Senf verrühren. Mit den Händen zu einer Masse kneten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Etwa 1 Stunde quellen lassen.
2. Den restlichen Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Salatcreme und Sojajoghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Paprika abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in schmale Spalten schneiden.
3. Aus der Bohnenmasse vier Burger in Brötchengröße formen. Damit die Masse nicht so an den Fingern klebt, beim Formen die Hände z. B. mit Weizengrieß einpudern. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger darin pro Seite etwa 3 Minuten scharf braten.
4. Brötchen halbieren und toasten. Die untere Hälfte mit Salatcreme, Salat und Paprika belegen, den Bohnenburger darauf platzieren, mit Avocado und Zwiebeln belegen und die obere Brötchenhälfte daraufsetzen.

Tipp

Die Zutaten können beliebig variiert oder ergänzt werden, z. B. mit Gurkenscheiben, Senf oder anderen Saucen. Mit einer Portion Pommes wird daraus auch ein komplettes Hauptgericht.



Scharfe Blumenkohl- Pfanne mit geräuchertem Tofu und frischer Zuckermais-Polenta

Zutaten

für 4 Personen

Zuckermais-Polenta

3–4
etwas
1 Schuss
150 ml
1 EL
·
·

frische Zuckermaiskolben
Öl
veganes Weißwein
Gemüsebrühe
Grieß
Salz

Gemüsepfanne

ca. 700 g
1
·
1 EL
200 g
·
·
1 Bund

Blumenkohl
Knoblauchzehe,
klein gewürfelt
Kokosfett (Kokosöl)
geräucherter Tofu
Cayennepfeffer
Salz
glatte Petersilie, gehackt

Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

1. Den Mais von den Kolben schneiden, waschen, in einen Topf geben, mit etwas Öl erhitzen und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Die Gemüsebrühe zugeben und den Mais etwa 15 Minuten kochen lassen.
2. Den Topf von der Herdplatte nehmen und mit einem Pürierstab den Mais pürieren. Unter Zugabe von Grieß erneut aufkochen lassen, bis der Brei eingedickt ist. Darauf achten, dass er nicht anbrennt. Mit Salz abschmecken.
3. Den Blumenkohl waschen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch im zerlassenen Kokosfett in der Pfanne andünsten. Blumenkohl zugeben und knusprig braun anbraten. Blumenkohl und Knoblauch anschließend aus der Pfanne nehmen. Tofu grob in Stücke brechen und ebenfalls scharf braten.
4. Nun das Gemüse zum Tofu in die Pfanne geben, kräftig durchmischen und mit Cayennepfeffer, Salz und der gehackten Petersilie abschmecken.
5. Etwas Polenta auf den Teller geben und die Gemüse-Tofu-Mischung darauf anrichten. Mit gehackter Petersilie garnieren.



Mediterraner Gemüsetopf

Zutaten

für 4 Personen

250 g	Kenia-Bohnen, halbiert
500 g	Kartoffeln, grob gewürfelt
100 g	Okraschoten
4 mittelgroße	Zwiebeln, in Achteln
2	grüne Spitzpaprika, in Scheiben
2	rote Spitzpaprika, in Scheiben
1	Bio-Zitrone, in Vierteln
1	gelbe Paprikaschote, in Stücken
2 kleine	Zucchini, in Scheiben
4	Tomaten, in Achteln
500 ml	Tomatensugo
250 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Zucker
100 g	Tomatenmark
4	Knoblauchzehen, fein gewürfelt

Italienische Gewürzmischung

.	Chili
.	Salz
.	Pfeffer aus der Mühle
.	Saft einer kleinen Zitrone
4 EL	Olivensöl

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Backzeit:
ca. 2 Stunden

1. Das Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einen großen Bräter geben.
2. Die flüssigen Zutaten mit dem Zucker, dem Tomatenmark, dem Knoblauch und den Gewürzen vermischen und über das Gemüse gießen.
3. Zugedeckt bei 180 °C Umluft für 2 Stunden in den Backofen stellen und jede halbe Stunde einmal kräftig umrühren.
4. Am Ende der Backzeit die Zitronen herausfischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Zitronensaft zugeben und alles noch einmal gut mischen.
5. Vor dem Servieren mit dem Olivenöl beträufeln.

Tipp

Dazu schmeckt ein kräftiges Landbrot.



Spanische Mandel-Tartelettes

Zutaten

für 6–8 Stück

400 ml	Mandelmilch
3 EL	Leinsamen
130 g	vegane Margarine
90 g	Mandelmus
·	abgeriebene Schale einer Bio-Orange
200 g	Mehl
200 g	gemahlene Mandeln
100 g	gehackte Mandeln
150 g	brauner Rohrzucker
½ TL	Zimt
½ TL	Salz
2 TL	Saft von der Orange
·	Margarine zum Einfetten der Förmchen

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Backzeit:

ca. 30 Minuten

1. Die Mandelmilch mit dem Leinsamen erwärmen und 10 Minuten quellen lassen.
2. Margarine, Mandelmus und Orangenschale zur Mandelmilch-Leinsamen-Mischung geben und nochmals erwärmen.
3. Mehl, Mandeln, Rohrzucker, Zimt und Salz vermischen, den Saft zugeben und alles mit der Mandel-Leinsamen-Mischung verrühren.
4. Die Tartelette-Förmchen mit Margarine großzügig einfetten, den Teig darauf verteilen und bei 160 °C Umluft ca. 30 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob die Tartelettes durch sind.



Pfirsich-Melba-Kuchen

Zutaten

für 1 Obstkuchenform,
Ø 28 cm

200 g	Mehl
75 g	Puderzucker
2 Päckchen	Vanillezucker
1 Päckchen	Backpulver
75 g	Sojajoghurt
50 ml	Öl
100 ml	Staatl. Fachingen MEDIUM
200 g	Himbeeren
200 g	Pfirsichspalten aus der Dose
.	Tortenguss, klar
.	Pfirsichsaft
6 EL	brauner Zucker

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Backzeit:
ca. 25 Minuten

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Mehl und Puderzucker sieben, mit Vanillezucker und Backpulver vermengen.
3. Sojajoghurt, Öl und Mineralwasser dazugeben und mit dem elektrischen Handrührgerät auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig in eine gefettete Obstkuchenform füllen und 25 Minuten hellbraun backen, stürzen und gut abkühlen lassen.
5. Die Himbeeren pürieren und auf den Kuchen streichen, mit den Pfirsichspalten belegen. Tortenguss nach Packungsanleitung mit dem Pfirsichsaft und dem braunen Zucker zubereiten und auf dem Kuchen verteilen.



Rüblikuchen

Zutaten

für 1 Springform,
Ø 26 cm

¾ Tasse	Öl
1 ½ Tassen	Zucker
2 Tassen	Mehl
½ Tasse	Weizenvollkornmehl
1 Päckchen	Backpulver
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt
1 Tasse	Sojajoghurt Natur
2 ½ Tassen	Möhren, geraspelt
½ Tasse	Walnüsse, gehackt (oder andere Nüsse)
.	evtl. etwas Sojamilch

Verzierung

Zuckerguss oder
Marzipan-Möhren nach
Belieben (zum Verzieren)
Puderzucker

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Backzeit:

ca. 55 Minuten

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Zutaten für den Teig mit einer Kaffeetasse (ca. 150 ml) abmessen, in eine Schüssel geben und einen zähflüssigen Teig, der schwer vom Löffel fällt, herstellen. Sollte der Teig noch zu fest sein, etwas Sojamilch zufügen.
2. Den Teig in eine gefettete Springform geben und ca. 55 Minuten backen.
3. Nach dem Abkühlen wahlweise mit Zuckerguss oder (selbst gemachten) Marzipan-Möhren und Puderzucker dekorieren.



Kuchen gelb-blau

Zutaten

für 1 Blech

10	Aprikosen
1 Schale	frische Heidelbeeren (mind. 250 g)
300 g	Dinkelmehl
120 g	Rohrzucker
1 EL	Flohsamenschalen
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Päckchen	Backpulver
125 ml	Maiskeimöl
100 ml	Sojamilch
150 g	Marillen-Aprikosen- Sojajoghurt
2 EL	Apeflessig

Streusel

150 g	Dinkelmehl
75 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
100 g	vegane Margarine
3 EL	feine Haferflocken
.	Schalenabrieb von ½ Bio-Zitrone
.	Mandelblättchen zum Darüberstreuen

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Backzeit:

ca. 40–45 Minuten

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Aprikosen halbieren, vom Kern befreien und beiseitestellen. Die Heidelbeeren waschen und ebenfalls beiseitestellen.
3. Die trockenen Zutaten für den Kuchenteig miteinander vermengen und danach mit den feuchten Zutaten mischen. Alles zu einem homogenen Teig verrühren.
4. Den Kuchenteig auf das Blech gießen und schön glatt verstreichen (er soll nicht zu dick sein).
5. Alle Zutaten für die Streusel verkneten. Die Aprikosenhälften auf den Teig setzen, dann die Heidelbeeren großzügig darüber verstreuen. Erst die Streusel, dann die Mandelblättchen darüber verteilen. Rund 40 bis 45 Minuten backen.



Säure-Basen-Haushalt. Schlemmen in der Balance

Jeder Körper hat ein natürliches Gleichgewicht von Säuren und Basen im Verhältnis 20:80.

Bei unserer Ernährung ist das Verhältnis nur oft genau umgekehrt: Gerade Lebensmittel, die wir besonders gerne essen und trinken, wie Fleisch, Wurst, Käse, Fette, Kaffee, Tee und Süßes, sind säurebildend – für viele basische Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kräuter und Milch dagegen müssen wir den Kopf einschalten und sie gezielt auswählen.

Dabei gibt es ein natürlich basisches Lebensmittel, das Sie immer genießen können – auch beim Kochen: Staatl. Fachingen STILL ist – und das ist wissenschaftlich nachgewiesen – aufgrund seines hohen Hydrogencarbonat-Gehalts von 1.846 mg/l ein natürlicher Ausgleich, mit dem Sie sich und Ihre Geschmacksknospen immer und überall verwöhnen können.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass wir täglich 2 l Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser, zu uns nehmen. Mit Staatl. Fachingen fällt es sicher leicht, schon einmal eine der zehn DGE-Ernährungsregeln einzuhalten.

Hinweise zu den Rezepten

Verwendete Abkürzungen:

cm	Zentimeter
EL	Esstlöffel
g	Gramm
kg	Kilogramm
kl.	kleine/kleiner/kleines
l	Liter
mg	Milligramm
ml	Milliliter
Msp.	Messerspitze
TL	Teelöffel

Zubereitungszeiten

Das ist die Zeit, die Sie benötigen, um das jeweilige Gericht zuzubereiten. Bei den Rezepttests für dieses Buch ist uns aufgefallen, dass wir einen viel höheren Aufwand als bei anderen Gerichten hatten, um das Gemüse zu putzen, zu schnippeln und für die Verwendung im

Rezept vorzubereiten. Selbst bei unseren geübten Testern hat die Zubereitung merklich länger gedauert als sonst.

Unser Tipp, den Sie gerade bei diesen Rezepten wirklich beherzigen sollten: Planen Sie genügend Zeit für die Vorbereitungen ein und beginnen Sie mit dem eigentlichen Kochen erst, wenn alles geputzt, geschnitten und fertig abgewogen bereitsteht.

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 Gestaltung

Food-Xperts GmbH & Co. KG
 Mürrigerstraße 9
 41068 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 Herausgebers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie insbesondere für die Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Wir pflegen die Freundschaft!



Werden auch Sie unser Facebook-Freund und profitieren Sie von dem direkten Draht zu uns:
 Hier kündigen wir Preisausschreiben an, Sie können sich an Kreativ-Wettbewerben beteiligen und sogar Gutscheine bekommen für Ihren Besuch auf einem unserer Messestände. Und köstliche Rezepte finden Sie hier auch immer!



Natürlich besser kochen.

Vegane Küche wird ja immer beliebter und vielfältiger. Deshalb haben wir Food-Blogger dazu aufgerufen, uns ihre veganen Rezepte einzureichen.

Unsere bewährte Fachjury hat aus über 200 eingesandten Rezepten sehr sorgfältig ausgewählt, getestet und optimiert, damit auch „Nicht-Veganer“ Geschmack an diesen besonderen Gerichten finden.

Viel Freude beim Nachkochen!



**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.