

Gabi Vallenthin

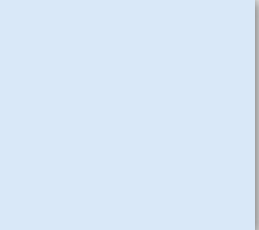
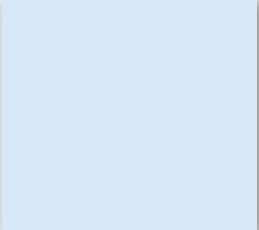
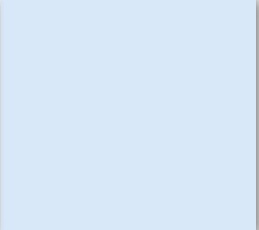
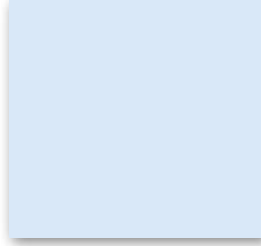
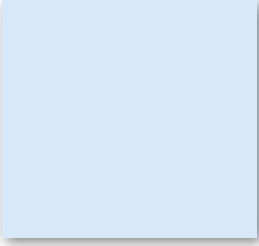
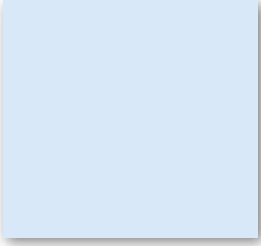
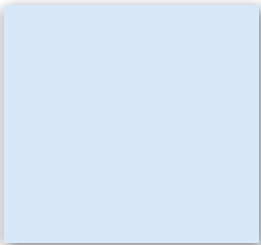
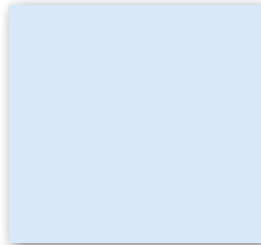
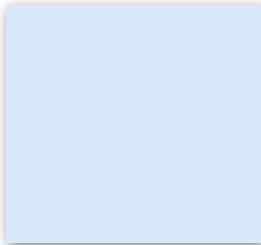
# Natürlich besser kochen.

Band 6



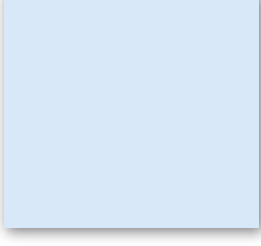
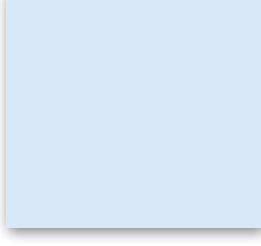
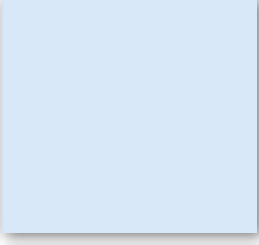
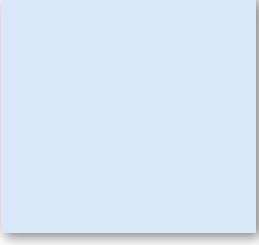
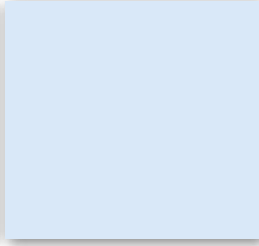
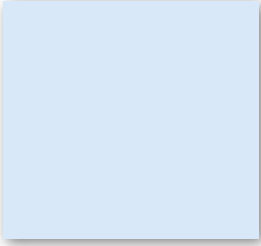
STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



# Rezepte

Gaisburger Marsch	4
Soljanka	6
Ragout fin mit Blätterteigpastetchen	8
Waldorfsalat	10
Matjes Hausfrauenart	12
Mediterrane Soleier	14
Frankfurter Grüne Sauce	16
Spätzle (Basisrezept)	18
Dibbelabbes (Kartoffelkuchen)	20
Maultaschen mit Wildschweinfüllung	22
Birnen, Bohnen und Kasseler	24
Himmel und Erde	26
Forelle Müllerin	28
Leipziger Allerlei	30
Grünkohl mit Kasseler und Chorizochips	32
Hühnerfrikassee	34
Bayrischer Schweinebraten mit Biersauce	36
Königsberger Klopse	38
Tafelspitz mit Frankfurter Grüner Sauce	40
Arme Ritter	42
Kalter Hund 3.0	44
Streuselkuchen mit Pudding	46

## 275 Jahre beste Qualität

Im Jahr 1742 wird die Quelle von Staatl. Fachingen erstmals urkundlich erwähnt. Nach dem Frieden von Berlin zeichnet sich ein Ende der Österreichischen Erbfolgekriege ab. Georg Friedrich Händels Uraufführung des Oratoriums „Messiah“ in Dublin wird ein riesiger Erfolg und der schwedische Astronom Anders Celsius führt die Temperatur-Skala „Celsius“ ein, indem er dem Gefrierpunkt des Wassers 0 °C zuordnet und seinem Siedepunkt 100 °C.

Die Wohlhabenden in diesen Zeiten erfreuen sich an Mai-Spargel und Spickgänsen. Das Gebäck wird zwar selbst vorbereitet, aber zum Backen dann zum Bäcker gebracht. Nur die armen Leute sind gezwungen, fertiges Gebäck zu kaufen.

Mit der Entdeckung neuer Kontinente finden „exotische Pflanzen“ wie Kartoffeln, Tomaten, Mais oder Chili ihren Weg per Schiff nach Europa und werden bald auch bei uns angebaut.

Staatl. Fachingen schafft es, sein Heilwasser über Ärzte und Händler bekannt zu machen, und im Jahr 1747 werden bereits die ersten Zeitungsanzeigen geschaltet. Ein Krug Staatl. Fachingen kostet 5 Kreuzer, was dem Tagesverdienst eines Arbeiters entspricht.



Etwas mehr als 100 Jahre später: Deutschland hat die Feldzüge Napoleons überstanden und die deutsche Revolution. Johann Wolfgang von Goethe schwärmt von Staatl. Fachingen und Wein, „das eine zur Befreyung des Geistes, das andere zu dessen Anregung“. Nach dem Sieg der Preußen über Österreich-Ungarn im Jahr 1866 geht Staatl. Fachingen an den preußischen Staat über.

Mineralwasser bleibt lange Zeit ein ausgesprochenes Luxusprodukt, das ab 1870 neben Tonkrügen erstmals auch in Glasflaschen erhältlich ist.



Ansicht von dem Mineralbrunnen zu Fachingen      Vue de la source minérale de Fachingen...

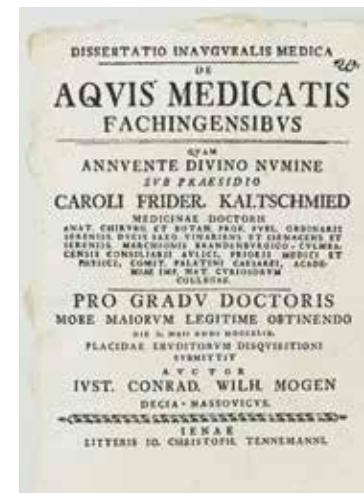
Die Speisen haben sich wenig gewandelt: Der Konsum von Fleisch ist immer noch den Reichen vorbehalten – und arme Leute decken ihren Proteinbedarf über Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte.

An dieser Ernährung hat sich auch weitere 100 Jahre später nicht viel geändert. Die Kluft zwischen Arm und Reich zeigt sich immer am Essen – nur in Wirtschaftskrisen, während und nach den Kriegen, ist die Küche einheitlich einfach und karg.

Erst Mitte der 50er Jahre des 20. Jahrhunderts wird das Leben dann wieder opulenter. Das deutsche Wirtschaftswunder ermöglicht üppiges Essen – je fetter, umso besser. Doch die Erinnerung an die Hungerzeiten sorgt dafür, dass in den deutschen Haushalten alles, was der Schlachter anbietet, auch irgendwie verarbeitet wird.

Mit dem Italienfieber Ende der 50er Jahre findet die italienische Küche ihren Weg über den Brennerpass in die deutschen Haushalte: Selbst die ländliche Hausfrau kocht „Pasta asciutta“ und mit den ersten italienischen Restaurants schleicht sich die Pizza in die Herzen der Deutschen. Da steht sie auch heute noch auf Platz 1.

Mitte der 70er Jahre feiert die Nouvelle Cuisine zwar nur kurze Erfolge in Deutschland, schafft es aber, Essen zu einem besonderen Erlebnis zu stilisieren.



Seit den 90er Jahren ist unsere Küche mehr und mehr international geprägt. Wir gehen indisch essen, genießen Tapas und Sushi, freuen uns über Curry- und Wokgerichte und die mediterrane Küche hat sich um kroatische, griechische und türkische Spezialitäten erweitert. Wir essen so international, dass die „gutbürgerlichen Gaststätten“ ins Abseits gedrängt werden und mit ihnen auch die vielen typisch deutschen Gerichte, die Sie vielleicht noch aus Ihrer Kinderzeit kennen. Und anstelle eines „Käse-Igels“ bieten wir unseren Gästen heute Fingerfood in Form von Putenstreifen mit Satésauce an. So geraten unsere „gutbürgerlichen und typisch deutschen Gerichte“ in Vergessenheit. Das wäre schade.

Mit diesem Buch möchten wir uns vor der Geschichte vorbeugen und unseren liebsten Rezepten, die es teilweise seit Jahrhunderten gibt und die jetzt zu verschwinden drohen, die Chance geben, sich wieder in Ihr Herz zu schleichen. Dafür haben wir sie ein bisschen modernisiert und leichter, verträglicher und schneller in der Zubereitung gemacht.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.

Fachingen, im Januar 2017

# Gaisburger Marsch

## Zutaten

Für 4–6 Personen

750 g	Rindfleisch (Bug oder Brust)
1	Zwiebel, ganz
1	Gewürznelke
1	Lorbeerblatt
400 g	Suppengemüse, gewürfelt (Möhren, Knollensellerie, Lauch, Petersilienwurzel)
400 g	Kartoffeln, gewürfelt (1 cm)
.	Salz
.	Pfeffer
.	Muskat
200 g	Spätzle, gegart
1 Bund	Petersilie, gehackt

## Zubereitungszeit:

ca. 140 Minuten

1. Das Fleisch in 1,5 Liter kochendes Wasser geben. Die ganze Zwiebel mit der Gewürznelke und dem Lorbeerblatt spicken und dazugeben. Etwa 2 Stunden abgedeckt weich kochen.
2. 15 Minuten vor Ende der Garzeit das Suppengemüse und die Kartoffelwürfel zugeben und mitkochen.
3. Die Zwiebel mit der Gewürznelke und dem Lorbeerblatt entfernen.
4. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und in Würfel schneiden.
5. Die Brühe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken.
6. Das Fleisch und die Spätzle hineingeben.
7. Die Suppe anrichten und mit Petersilie bestreuen.



# Soljanka

## Zutaten

Für 4 Personen

650 g	Hähnchenbrust, in Stücken (1 cm)
1 EL	Öl
1	Zwiebel, groß, gewürfelt
1	rote Paprika, gewürfelt
1	gelbe Paprika, gewürfelt
5	Gewürzgurken, gewürfelt
4 EL	Tomatenketchup
200 ml	Fleischbrühe
400 g	Letscho
100 ml	Gewürzgurkenwasser
.	Paprikapulver, süß
.	Salz
1 Becher	saure Sahne
1	Bio-Zitrone

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

1. Die Hähnchenbruststücke in einem Topf kurz in Öl anbraten, anschließend aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
2. In diesem Bratfett Zwiebel und Paprika anschwitzen.
3. Anschließend die Gewürzgurken, Ketchup, Brühe, Letscho und das Gewürzgurkenwasser hinzufügen. Die Soljanka mit den Gewürzen abschmecken.
4. Bei kleiner Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. 4 Minuten vor Ende der Garzeit die angebratenen Hähnchenbruststücke wieder in die Suppe geben und gar ziehen lassen.
6. Servieren Sie die Soljanka mit saurer Sahne und einer frischen Zitronenscheibe.

## Tipp

Eigentlich ist Soljanka eine „Resteverwertung“ für Wurstscheibchen. Falls Sie also noch ein Stückchen Lyoner, Mettwurst oder Salami finden, immer rein damit.



# Ragout fin mit Blätterteigpastetchen

## Zutaten

Für 4–6 Personen

### Ragout

250 g	Kalbfleisch (Brust)
75 g	Hähnchenbrustfilet
375 ml	Fleischbrühe
25 g	Suppengrün, grob gewürfelt
½	Lorbeerblatt
15 g	Butter
15 g	Instant-Mehl
1 Prise	Zucker
1 EL	Weißwein
·	weißer Pfeffer, gemahlen
·	Salz
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Sahne
1 Spritzer	Worcestersauce
50 g	Champignons, in Scheiben
25 g	Lauch, in feinen Ringen
10 g	Butter
25 g	Möhrenwürfel, gekocht

### Blätterteigpastetchen

400 g	Blätterteig, gekühlt
1	Eigelb
4 EL	Milch

### Zubereitungszeit:

ca. 100 Minuten

1. Das Fleisch mit der Brühe, dem Suppengrün und dem halben Lorbeerblatt aufkochen und 60 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
2. Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Pastetchen den Blätterteig gut 0,5 cm dick ausrollen.
3. Runde Plätzchen mit 8 cm Durchmesser ausstechen. Davon vier bis sechs als Böden auf das Blech setzen und mit der Gabel zwei-, dreimal einstechen. Den Rand jeweils mit etwas Wasser bestreichen.
4. Die restlichen Plätzchen so ausstechen, dass Ringe entstehen mit einem Rand von ca. 2 cm. Das Eigelb mit der Milch verquirlen. Auf jeden Boden drei Ringe setzen, dabei jeweils den unteren Ring mit etwas Wasser bepinseln. Den letzten Ring vorsichtig mit dem Eigelb einstreichen und sofort in 10 bis 15 Minuten hellbraun backen. Aus dem restlichen Teig kleine Plätzchen in der Anzahl der Pasteten ausstechen, auf ein anderes Blech (mit Backpapier) legen, mit Eigelb bepinseln und ebenfalls backen. Die Pastetchen und Deckel auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
5. Den Fleischsud durch ein Sieb gießen und ca. 200 ml auffangen. Das Fleisch fein würfeln und gegebenenfalls von Fett und Knorpeln befreien.
6. Für die Sauce 15 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl hinzufügen und anschwitzen. Langsam mit dem heißen Fleischsud auffüllen und dabei stetig mit dem Schneebesen umrühren. Die Sauce einige Minuten einkochen lassen und anschließend mit Zucker, Weißwein, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Sahne und Worcestersauce abschmecken.
7. Die Champignons und den Lauch in 10 g Butter für 5 Minuten andünsten und mit dem klein geschnittenen Fleisch und den Möhrenwürfeln in die Sauce geben.
8. Die Blätterteigpastetchen mit dem Ragout füllen und sofort servieren.



# Waldorfsalat

## Zutaten

Für 4 Personen

500 g	Staudensellerie
500 g	Äpfel, säuerlich
2–3 EL	Zitronensaft, frisch
100 g	griechischer Joghurt, 10 %
2 EL	weißer Balsamico-Essig
.	Salz
½ TL	Zucker
100 g	Sahne, steif geschlagen
100 g	Walnusskerne, grob gehackt

## Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

1. Den Staudensellerie waschen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
2. Die Äpfel entkernen und ebenfalls in feine Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft marinieren, damit sie hell bleiben.
3. Den Joghurt mit Essig, Salz und Zucker in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab aufschlagen und mit der Schlagsahne vorsichtig vermischen.
4. Nun die gehackten Walnüsse unter die marinierten Apfel- und Selleriestreifen mischen und alles mit der Sauce vermengen.
5. Richten Sie den Waldorfsalat mit einigen gehackten Walnüssen an.

## Tipp

Lassen Sie den Salat vor dem Verzehr ca. 2 Stunden durchziehen.



# Matjes Hausfrauenart

## Zutaten

Für 4 Personen

8	Matjesfilets
200 g	Sahne
200 g	saure Sahne
1	Zwiebel, in halben Ringen
1	Apfel, säuerlich, geachtelt, in Scheiben
2	Gewürzgurken, in Scheiben
1 Bund	Dill, fein gehackt
.	Zucker
.	Pfeffer

## Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

1. Matjesfilets kurz abwaschen, trocken tupfen und anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Sahne mit der sauren Sahne verrühren.
3. Zwiebel, Apfel, Gewürzgurken, Dill, Zucker und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.
4. Anschließend die Matjesstücke hinzugeben und alles gut vermengen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

## Tipp

Servieren Sie dazu Pellkartoffeln.



# Mediterrane Soleier

## Zutaten

Für 8 Stück

1 l	Wasser
40 g	Salz
3 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
3	Lorbeerblätter
2	Knoblauchzehen
8	Eier
100 g	Tomaten, getrocknet, in Öl
1 Zweig	Basilikum, gehackt
50 g	mittelscharfer Senf
.	Salz
.	Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

1. Das Wasser mit Salz, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblättern und den zerdrückten Knoblauchzehen aufkochen.
2. Die Eier 10 Minuten in dem Sud hart kochen und erkalten lassen. Die Schalen der gekochten Eier so anklopfen, dass Flüssigkeit eindringen kann, aber die Schale nicht entfernen.
3. Die Eier in einem Gefäß schichten und mit dem Sud so übergießen, dass sie vollständig bedeckt sind.
4. Die Eier im Kühlschrank aufbewahren.
5. Nach 24 Stunden können Sie die ersten Soleier verzehren. Insgesamt können Sie die Eier bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.
6. Vor dem Servieren die getrockneten Tomaten in winzige Würfelchen schneiden (oder mit einem Messer hacken) und mit dem gehackten Basilikum und dem Senf verrühren.

## Tipp

Soleier werden verzehrt, indem man sie pellet, halbiert und das Eigelb herausnimmt.

Anschließend gibt man etwas Senf in die Mulde und setzt das Eigelb wieder darauf. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.



# Frankfurter Grüne Sauce

## Zutaten

Für 4 Personen

5	Eier, hart gekocht
2 TL	scharfer Senf
·	Salz
·	Pfeffer
100 ml	Rapsöl
100 g	Joghurt, natur
100 g	saure Sahne oder Schmand
50 g	Kräuter, fein gehackt (Kresse, Kerbel, Borretsch, Petersilie, Sauerampfer, Schnittlauch, Dill)

## Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

1. Die Eier halbieren, das Gelbe herausnehmen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken.
2. Das Eiweiß grob hacken und beiseitestellen.
3. Das zerdrückte Eigelb mit dem Senf, Salz und Pfeffer vermischen und abwechselnd das Öl und den Joghurt dazurühren. Anschließend die saure Sahne, die gehackten Kräuter und das gehackte Eiweiß unterrühren.

## Tipp

Grüne Sauce passt hervorragend zum Tafelspitz auf Seite 40/41, man kann sie aber auch mit Salzkartoffeln und hart gekochten Eiern servieren.



# Spätzle (Basisrezept)

## Zutaten

Für 4 Personen

450 g	Mehl
4	Eier (Größe M)
100 ml	Wasser
2 TL	Salz
·	Pfeffer
·	Muskat

## Zutaten für Spätzle als Hauptgericht

20 g	Butter
1	Zwiebel, in Scheiben
200 g	Käse
·	Salz, Pfeffer und Muskat zum Abschmecken

Zubereitungszeit:  
ca. 15 Minuten

1. Das Mehl mit den Eiern, dem Wasser und 1 Teelöffel Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät ca. 3 bis 5 Minuten verkneten, bis der Teig Blasen wirft. Mit etwas Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den zähflüssigen Teig auf ein festes Brett geben und von da aus mit einem eher großen Messer zügig ins Wasser schaben. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, einmal kurz aufkochen lassen.
3. Mit dem Schaumlöffel herausheben und servieren.

## Tipps

Sollen die Spätzle selbst ein Hauptgericht werden, dann in einer Pfanne etwas Butter zerlassen, eine Zwiebel darin bräunen und die Spätzle zugeben, alles vermischen und gut schwenken. Mit reichlich Käse überstreuen (Edamer oder junger Gouda für die Kinder, Emmentaler oder auch Blauschimmelkäse für diejenigen, die es richtig würzig mögen). Am Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wenn Sie einen Spätzlehobel verwenden wollen, nehmen Sie einfach 50 g weniger Mehl und etwas größere Eier. Tauchen Sie den Hobel vor der Verwendung in heißes Wasser und hobeln Sie dann die Spätzle ins kochende Wasser.



# Dibbelabbes (Kartoffelkuchen)

## Zutaten

Für 4 Personen

1 kg	Kartoffeln, festkochend
2	Eier
·	Pfeffer
·	Muskat
150 g	Zwiebeln, gewürfelt
200 g	Schinkenwürfel, mager
30 g	Butter
·	Backfolie für die Form

**Zubereitungszeit:**  
ca. 2,5 Stunden

1. Die Kartoffeln schälen und grob reiben.
2. Die Kartoffelmasse gut mit den Händen ausdrücken, damit so wenig Wasser wie möglich enthalten ist.
3. Eier, Pfeffer, Muskat, Zwiebeln und Schinkenwürfel zufügen, alles gut miteinander vermengen.
4. Einen gusseisernen Topf oder eine Auflaufform mit Backfolie auslegen und mit der Butter bestreichen. Die Kartoffelmasse einfüllen.
5. Den Dibbelabbes für 2 Stunden bei 200 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 180 °C) im Backofen backen.

## Tipp

Servieren Sie dazu einen gemischten Salat und, wenn Sie mögen, Harzer Käse.



# Maultaschen mit Wildschweinfüllung

## Zutaten

Für 4 Personen

300 g	Mehl
3	Eier
½ TL	Salz
3–4 EL	Wasser, kalt
1	Zwiebel, gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gewürfelt
1 EL	Butter
300 g	frischer Spinat, gehackt
160 g	Hackfleisch vom Wildschweinrücken
2–3 EL	Paniermehl
·	Salz
·	Pfeffer
½ TL	Wacholderbeeren, zerstoßen
½ TL	Piment, gemahlen

## Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

1. Aus dem Mehl, 2 Eiern, ½ Teelöffel Salz und dem Wasser einen glatten Nudelteig kneten. Diesen, in Frischhaltefolie verpackt, für 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Butter andünsten, den Spinat dazugeben und kurz mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Etwas abkühlen lassen.
3. Den abgekühlten Spinat mit dem Hackfleisch, dem Paniermehl, 1 Ei und den Gewürzen verkneten.
4. Den Nudelteig nochmals gut mit den Händen durchkneten, auf einer leicht bemehlten Oberfläche möglichst dünn ausrollen und in Rechtecke von ca. 10x5 cm schneiden. Jeweils einen Teelöffel von der Füllung auf die Mitte des ersten Drittels setzen und den Teig umschlagen. Die Ränder fest verschließen und andrücken.
5. Die Maultaschen anschließend in ca. 2 Litern Salzwasser oder Brühe für etwa 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen.

## Tipp

Servieren Sie die Maultaschen in einer Brühe mit frischem Schnittlauch. Oder braten Sie sie in der Pfanne an, streuen Sie einen Esslöffel Käse über jede Portion und servieren Sie einen gemischten Salat dazu.



# Birnen, Bohnen und Kasseler

## Zutaten

Für 4 Personen

500 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
750 g	grüne Bohnen
400 g	rohes Kasseler, in Würfeln
2	Zwiebeln, gewürfelt
500 g	Birnen (Kochbirnen oder Abate)
2 EL	Mehl
.	Salz
.	Pfeffer
1 TL	Bohnenkrautblättchen, gehackt

## Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

1. Die Brühe in einen Topf geben und aufkochen lassen.
2. Die Bohnen putzen und in 4 cm lange Stücke brechen. Kasselerwürfel, Bohnen und Zwiebelwürfel in den Topf zur Brühe geben und zusammen 15 Minuten kochen lassen.
3. An den Birnen die Stielansätze und die Blüten entfernen und mit Schale im Ganzen dazugeben.
4. Alles zusammen ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann das Mehl mit etwas Wasser in einem kleinen Schüsselchen verquirlen und für die Bindung des Gerichts einrühren.
5. Alles nach Belieben salzen und pfeffern und mit den Bohnenkrautblättchen abschmecken.

## Tipp

Servieren Sie dazu Salzkartoffeln.



# Himmel und Erde

## Zutaten

Für 4 Personen

750 g Kartoffeln, mehligkochend  
· Salz  
750 g Äpfel, säuerlich  
200 ml Apfelsaft  
1 EL Zucker  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Rapsöl  
100 g Schinkenwürfel, mager  
300 g Zwiebeln, in dünnen Scheiben  
150 ml heiße Milch  
· Salz  
· Pfeffer  
· Muskat

## Für die Mini-Frikadellen

350 g Rinderhackfleisch  
150 g Semmelbrösel  
2 Eier (Größe M)  
1 TL scharfer Senf  
1 TL Thymian  
· Salz  
· Pfeffer aus der Mühle  
· Öl zum Braten

## Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

1. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser 20 bis 25 Minuten weich kochen.
2. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfelsaft aufkochen und die Apfelstücke darin zu einem stückigen Mus kochen. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.
3. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Schinken mit den Zwiebelscheiben schön goldbraun braten.
4. Die Kartoffeln vom Herd nehmen, abgießen, etwas ausdämpfen lassen und mit heißer Milch übergießen und stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Apfelmus unterheben und warm stellen.
5. Die Zutaten für die Frikadellen gut vermengen und zu kleinen Bällchen mit nur 4 cm Durchmesser formen.
6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die kleinen Hackbällchen von beiden Seiten je 4 Minuten knusprig braten.
7. Himmel und Erde auf vorgewärmte Teller geben. Schinken und Zwiebeln darauf verteilen und die Mini-Frikadellen dazugeben.



# Forelle Müllerin

## Zutaten

Für 4 Personen

100 g	Mandelblättchen
4	küchenfertige Forellen, frisch (ca. 250–350 g je Fisch)
5 EL	Zitronensaft, frisch
·	Salz
·	Pfeffer, frisch gemahlen
6 EL	Mehl
6 EL	Rapsöl
1 Bund	Petersilie, gehackt
50 g	Butter

## Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

1. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nehmen Sie die Mandeln anschließend aus der Pfanne und stellen Sie sie in einer kleinen Schüssel beiseite.
2. Die Fische innen und außen mit 4 Esslöffeln Zitronensaft, Salz und Pfeffer einreiben, in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fische zunächst auf beiden Seiten für 1 Minute scharf anbraten, dann bei verminderter Hitze für weitere 5 bis 6 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.
4. Die Fische jeweils auf den vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem restlichen Zitronensaft übergießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
5. Das restliche Öl aus der Pfanne weggießen und die Butter darin erhitzen, bis sich ein weißlicher Schaum bildet. Die aufgeschäumte Butter mit den Mandelblättchen über die Fische gießen und sofort servieren.

## Tipp

Reichen Sie zur Forelle Müllerin Petersilienkartoffeln und einen schönen bunten Salat.



# Leipziger Allerlei

## Zutaten

Für 4 Personen

400 g	Flusskrebse (TK)
500 g	weißer Spargel, geschält
200 g	Kohlrabi, geschält
300 g	Möhren, geschält
25 g	Morcheln, getrocknet
300 g	Blumenkohl, in Röschen
.	Salz
500 ml	Gemüsebrühe
150 g	Erbsenschoten, geputzt
20 g	Butter
1 EL	Instant-Mehl
80 ml	Weißwein
120 ml	Sahne
.	Muskat
1 EL	Krebsbutter
¼ Bund	Kerbelblättchen

## Zubereitungszeit:

ca. 60 Minuten

1. Rund 6 Stunden vorher die Flusskrebse auftauen lassen.
2. Den Spargel in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Den Kohlrabi und die Möhren in schmale, ca. 4 cm lange Stifte schneiden. Die Morcheln in lauwarmes Wasser geben, 10 Minuten einweichen und klein schneiden. Die Kohlrabistifte und die Blumenkohlröschen in kochendes Salzwasser geben, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 8 Minuten garen. Inzwischen die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Kohlrabistifte und den Blumenkohl am Ende der Garzeit in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Spargelstücke in die Gemüsebrühe geben und bei reduzierter Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Die Möhrenstifte dazugeben. Nach weiteren etwa 2 Minuten die Erbsenschoten dazugeben und alles zusammen ca. 4 Minuten zugedeckt garen. Das Spargel-Möhren-Erbsen-Gemüse in ein Sieb abgießen und die Brühe dabei auffangen. Alle Gemüsesorten in eine Schüssel geben und zugedeckt warm halten.
4. Die Morchelstücke in die aufgefangene Brühe geben und ca. 4 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen. Die Morcheln in ein kleines Sieb abgießen und die Brühe beiseitestellen.
5. Für die Sauce die Butter schmelzen und das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. 175 ml der aufgefangenen Brühe und den Weißwein nach und nach unterrühren und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Sahne einrühren, mit Salz und Muskat abschmecken und dann das Gemüse und die Morcheln untermischen.
6. In einem kleinen Topf die Krebsbutter schmelzen. Die aufgetauten Flusskrebse und ca. 2 Esslöffel der restlichen aufgefangenen Brühe dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten erwärmen. Gemüse mit Kerbelblättern bestreuen und mit den Flusskrebsen garnieren.



# Grünkohl mit Kasseler und Chorizochips

## Zutaten

Für 4 Personen

40 g	Rapsöl
3	Zwiebeln, gewürfelt
1 kg	Grünkohl, geputzt und gewaschen
300 g	Kasselernacke, roh
½ l	Fleischbrühe
ca. 250 g	Chorizo in Scheiben
.	Salz
.	Pfeffer
125 g	Senf
½ TL	Piment, grob zerstoßen

## Zubereitungszeit:

ca. 2 Stunden

1. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.
2. Die Hälfte des Grünkohls zu den Zwiebeln geben, das Kasseler dazugeben und mit dem restlichen Grünkohl bedecken. Die heiße Fleischbrühe darübergießen und 30 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen.
3. Anschließend das Kasseler herausnehmen, in Würfel schneiden und abgedeckt beiseitestellen.
4. Den Grünkohl eine weitere Stunde kochen lassen.
5. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
6. Inzwischen die Chorizoscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem weiteren Bogen Backpapier bedecken und mit einem feuerfesten Gegenstand beschweren (z. B. eine Auflaufform), damit sich die Chorizoscheiben beim Backen nicht verbiegen, und nun für ca. 10 bis 15 Minuten backen.
7. 10 Minuten vor Ende der Garzeit das Kasseler wieder zum Grünkohl geben. Den Grünkohl kräftig mit Salz, Pfeffer, Senf und Piment abschmecken und mit den Chorizochips garniert servieren.

## Tipp

Dazu passen Salzkartoffeln.

Sie sind Vegetarier? Dann lassen Sie Kasseler und Chorizo einfach weg und bereiten den Grünkohl mit Räuchersalz zu.



# Hühnerfrikassee

## Zutaten

Für 4 Personen

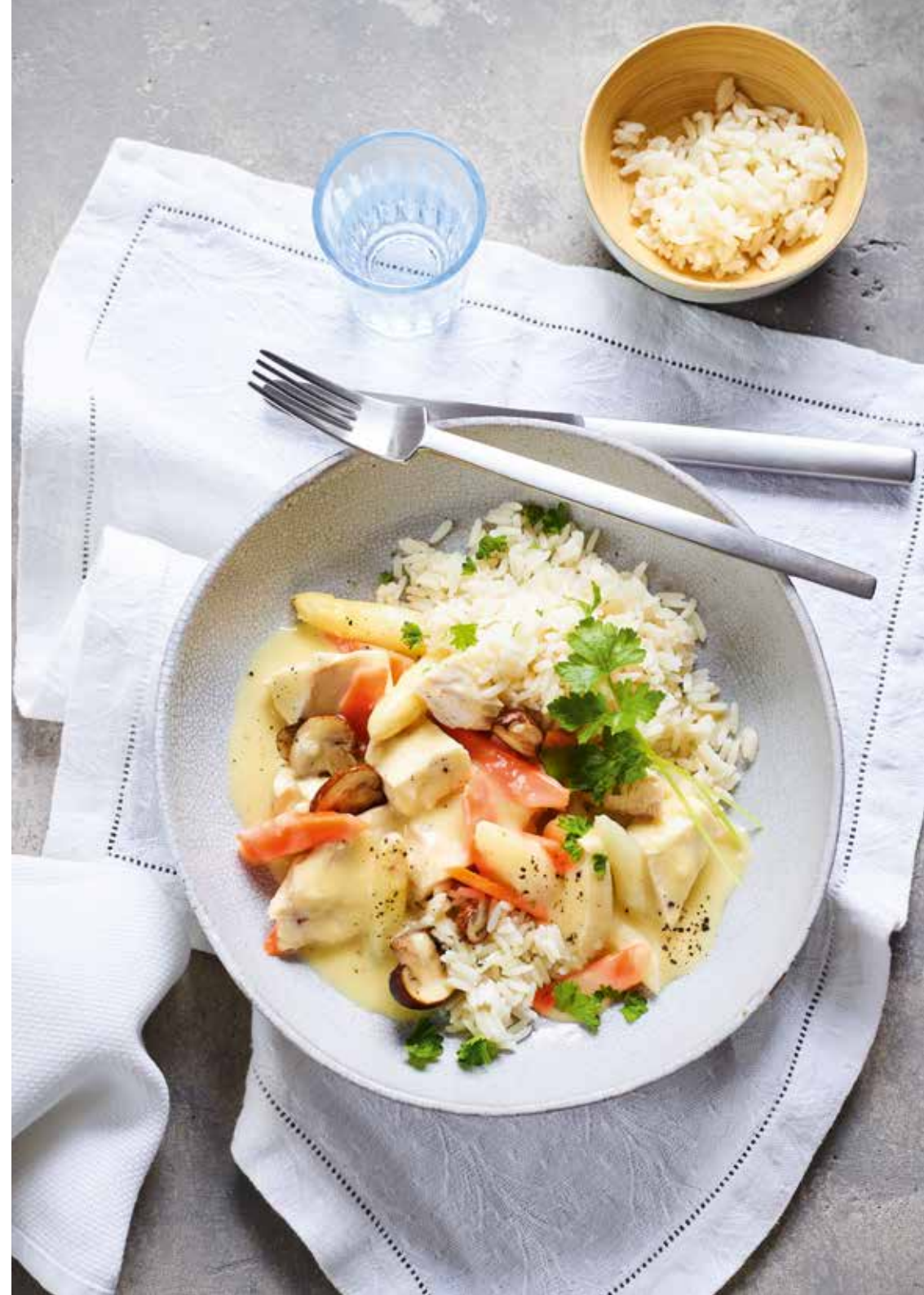
1	Suppenhuhn (ca. 1.500 g)
1 Bund	Suppengrün, geputzt und gewürfelt
1	Zwiebel, geviertelt
1	Lorbeerblatt
6	Pfefferkörner, schwarz
.	Salz
1 EL	Öl
150 g	Champignons, in Scheiben
300 g	frischer Spargel, gekocht
½ Bund	Petersilie
40 g	Butter
40 g	Instant-Mehl
.	Pfeffer
.	Zucker
1 EL	Zitronensaft, frisch
50 ml	Weißwein
1	Möhre, in Scheiben, gekocht
1	Eigelb
3 EL	Sahne

**Zubereitungszeit:**  
ca. 90 Minuten

1. Das Suppenhuhn gründlich waschen und mit Suppengrün, Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Salz und 1½ Liter Wasser in einen Topf geben. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze mit Deckel ca. 1 Stunde köcheln lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin unter Wenden anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und diese in Streifen schneiden.
5. Das Huhn aus der Brühe heben und zur Seite stellen. Die Brühe durch ein Sieb gießen. 750 ml Brühe abmessen. Die Haut vom Huhn abziehen und das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl auf einmal hineinschütten und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Mit der abgemessenen Brühe ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Wein abschmecken. Fleisch, Champignons, Möhren und Spargel in die Sauce geben und darin erhitzen.
8. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und vorsichtig ins Frikassee rühren. Nicht mehr aufkochen lassen, sonst gerinnt die Sauce!
9. Vor dem Servieren das Frikassee mit Petersilie bestreuen.

## Tipp

Zum Frikassee passen Reis und Salat.



# Bayrischer Schweinebraten mit Biersauce

## Zutaten

Für 4 Personen

400 g	Fleischknochen vom Schwein
2 kg	Schweinebraten mit Schwarte
2 EL	Öl
500 ml	Fleischbrühe
1 TL	Puderzucker
1 EL	Tomatenmark
350 g	Zwiebeln, in Spalten
100 g	Möhren, in Scheiben
150 g	Knollensellerie, in Würfeln
150 ml	dunkles bayrisches Bier
1	Knoblauchzehe
1	Lorbeerblatt
.	Salz
.	Pfeffer
2 EL	Kümmel, gemahlen

## Zubereitungszeit:

ca. 4,5 Stunden

1. Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Knochen auf einem Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene für 50 Minuten rösten, anschließend herausnehmen und das Fett abtropfen lassen. Den Backofen auf 130 °C herunterdrehen.
3. Auf dem Herd den Schweinebraten mit dem Öl in einem Bräter auf der Fleischseite anbraten und wieder herausnehmen. Die Fleischbrühe in den Bräter geben und den Schweinebraten mit der Schwarte nach unten hineinlegen. Den Bräter mit dem Deckel verschließen und im Backofen auf mittlerer Schiene für 60 Minuten garen. Das Fleisch anschließend aus dem Bräter nehmen und die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Die Brühe aus dem Bräter in eine Schüssel gießen und beiseitestellen. Die Backofentemperatur auf 160 °C erhöhen.
4. Den Puderzucker in den Bräter geben und auf dem Herd bei niedriger Hitze schmelzen lassen, dann das Tomatenmark und das Gemüse dazugeben und etwas anschwitzen. Nach und nach das Bier dazugeben und immer wieder etwas einkochen lassen. Die angerösteten Knochen, die Knoblauchzehe, das Lorbeerblatt und die Brühe hinzugeben und den Schweinebraten mit der Schwarte nach oben daraufsetzen. Den Bräter mit dem Deckel verschließen und alles zusammen für 120 Minuten auf mittlerer Schiene garen.
5. Den Bräter aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 220 °C Ober- und Unterhitze mit Grill erhöhen. Den Braten mit der Schwarte nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, salzen und 10 bis 15 Minuten knusprig braten.
6. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Knochen entfernen. Das Gemüse ebenfalls zur Seite stellen. Falls nötig, die Sauce etwas entfetten. Die Sauce etwas reduzieren lassen und mit Salz, Pfeffer, Bier und Kümmel abschmecken.
7. Den Schweinebraten in Scheiben schneiden und mit der Biersauce anrichten.

**Tipp** Dazu passen Kartoffelknödel und Sauerkraut.



# Königsberger Klopse

## Zutaten

Für 4 Personen

- 1 altbackenes Brötchen, in Scheiben
- 200 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 500 g Kalbshackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- 2 EL Kapern, gehackt
- 1 EL Sardellenfilets, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Butter
- 40 g Instant-Mehl
- 375 ml Fleischbrühe
- 100 ml Weißwein
- 25 ml Noilly Prat (trockener Wermut)
- 2 EL Sahne
- 2 Eigelb
- 12 Kapernäpfel
- 1 EL Zitronensaft

## Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

1. Für die Klopse das Brötchen in der Milch einweichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten und etwas abkühlen lassen.
3. Das Hackfleisch mit dem sehr gut ausgedrückten Brötchen, dem Ei, den Zwiebelwürfeln, dem Senf, den Kapern und den Sardellenfilets in eine Schüssel geben und gut verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu ca. 50 g schweren Klopsen formen. Die Klopse in kochendem Salzwasser für ca. 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen und anschließend mit einer Schaumkelle herausheben.
4. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl darüberstreuen und anschwitzen lassen. Mit der Fleischbrühe, dem Weißwein und dem Wermut aufgießen. Dabei ständig umrühren. Die Sauce etwas einkochen lassen.
5. Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen und in die heiße Sauce laufen lassen. Nicht mehr kochen lassen.
6. Die Kapernäpfel dazugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Klopse in die Sauce geben.

## Tipp

Dazu passen Petersilienkartoffeln und eingelegte Rote Bete.



# Tafelspitz mit Frankfurter Grüner Sauce

## Zutaten

Für 4 Personen

1 TL	Salz
1 TL	Pfefferkörner, schwarz
1	Zwiebel
2	Gewürznelken
1	Lorbeerblatt
1 kg	Tafelspitz oder Rinderbrust
3	Möhren
400 g	Knollensellerie
1	Petersilienwurzel
300 g	Lauch

## Zubereitungszeit:

ca. 200 Minuten

1. In einem großen Topf 3 Liter Wasser, das Salz und die Pfefferkörner zum Kochen bringen.
2. Die Zwiebel ungeschält waschen und halbieren. Eine Hälfte mit den Gewürznelken und dem Lorbeerblatt spicken. Beide Zwiebelhälften und das Fleisch in das kochende Wasser geben und 20 Minuten zugedeckt kochen. Den Schaum an der Oberfläche immer wieder abschöpfen. Das Fleisch anschließend bei niedriger Hitze ca. 150 Minuten ganz leicht sieden lassen.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und klein schneiden. Das Gemüse 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben und zugedeckt mitgaren lassen.
4. Vor dem Servieren das Fleisch aus dem Sud heben, in Scheiben schneiden, auf Tellern oder einer Platte anrichten und mit der Frankfurter Grünen Sauce (Rezept von Seite 16/17) servieren.

## Tipp

Zum Tafelspitz schmecken Salzkartoffeln einfach am besten. Falls Sie den etwas tranigen Geschmack von Rinderfett, der durch die Fettdecke entsteht, nicht ganz so mögen, entfernen Sie den Fettanteil vor dem Kochen und lassen Sie nur die Muskelhaut am Fleisch.



# Arme Ritter

## Zutaten

Für 4 Personen

300 ml	Milch
2	Eier
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
1 TL	Zitronenschale
8 Scheiben	Ciabatta (2 cm dick)
100 g	Butter
10 EL	Cornflakes, zerdrückt
.	Zimt, gemahlen

## Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

1. Die Milch mit den Eiern, dem Zucker, dem Salz und der abgeriebenen Zitronenschale in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen.
2. Die Brotscheiben nebeneinander in eine Auflaufform legen und mit der Eiermilch übergießen. Lassen Sie die Brotscheiben gut einweichen, bis sie die Flüssigkeit nahezu aufgesaugt haben.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen.
4. Die Cornflakes auf einem flachen Teller ausbreiten und die eingeweichten Brotscheiben darin wenden. Diese dann in der heißen Butter von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Anschließend mit Zimt bestreuen, mit ein paar restlichen Cornflakes dekorieren und sofort heiß servieren.

## Tipp

Dazu passen gedünstete Apfelspalten und Ahornsirup.



## Kalter Hund 3.0

### Zutaten

Für 1 Form (30 x 15 cm),  
ca. 40 Stück

170 g	Kokosfett
300 g	Zartbitter-Kuvertüre
300 g	Vollmilch-Kuvertüre
200 ml	Milch
2 Päckchen	Vanillezucker
530 g	Oreo-Kekse

**Zum Verzieren**  
Kuvertüre, weiß

100 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

**Kühlzeit:**  
über Nacht

1. Das Kokosfett mit der Kuvertüre und der Milch unter Rühren schmelzen. Zum Schluss den Vanillezucker unterrühren.
2. Die Form mit Backpapier auslegen. Zuerst mit einer Schicht Schokoladenmasse beginnen und eine Schicht Kekse darauflegen. Eine weitere Schicht Schokoladenmasse und Kekse schichten und anschließend mit Schokoladenmasse abschließen.
3. Die Form über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Den Kalten Hund in eher kleine Portionsstücke schneiden. Dabei darauf achten, jeweils durch die Kekse zu schneiden, damit man die weißen Streifen gut sieht. Die restlichen Oreo-Kekse vom Vortag halbieren.
5. Die weiße Kuvertüre in einem Wasserbad schmelzen und in eine Spritztüte geben. Auf jedem Stückchen einen halben Keks mit weißer Schokolade aufkleben und den Kalten Hund am Schluss mit weißer Schokolade ausdekorieren.



# Streuselkuchen mit Pudding

## Zutaten

Für 1 Blech

### Teig

250 ml lauwarme Milch  
100 g Zucker  
1 Würfel Hefe  
500 g Mehl  
80 g Butter  
1 Prise Salz

### Pudding

2 Päckchen Vanillepuddingpulver  
750 ml Milch  
2 EL Zucker

### Streusel

300 g Mehl  
150 g Zucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
200 g Butter  
evtl. etwas Zimt  
oder Rum

Zubereitungszeit:  
ca. 2 Stunden

1. Für den Teig die lauwarme Milch und den Zucker vermischen, die Hefe darin auflösen und 5 Minuten gehen lassen. Dann zusammen mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig darf nicht mehr kleben! Notfalls noch etwas Mehl zugeben.
2. Den Teig abgedeckt mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich etwa verdoppelt hat. Noch einmal mit der Hand kurz durchkneten.
3. Dann den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und nochmals abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Pudding nach Packungsanleitung zubereiten, jedoch nur mit 750 ml Milch und der Hälfte des Zuckers. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
4. Inzwischen die Zutaten für die Streusel vermengen, krümelig kneten und nach Belieben mit etwas Zimt oder Rum verfeinern.
5. Den abgekühlten Pudding gleichmäßig auf dem Teig verteilen und die Streusel darübergeben. Das Blech in den vorgeheizten Backofen schieben und den Streuselkuchen für ca. 35 bis 45 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

## Tipp

Lassen Sie den Streuselkuchen mindestens eine Stunde abkühlen, bevor Sie ihn in Stücke schneiden und servieren. So frisch schmeckt er am besten.



# 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 .....	Esslöffel
g .....	Gramm
kg .....	Kilogramm
l .....	Liter
ml .....	Milliliter
TL .....	Teelöffel

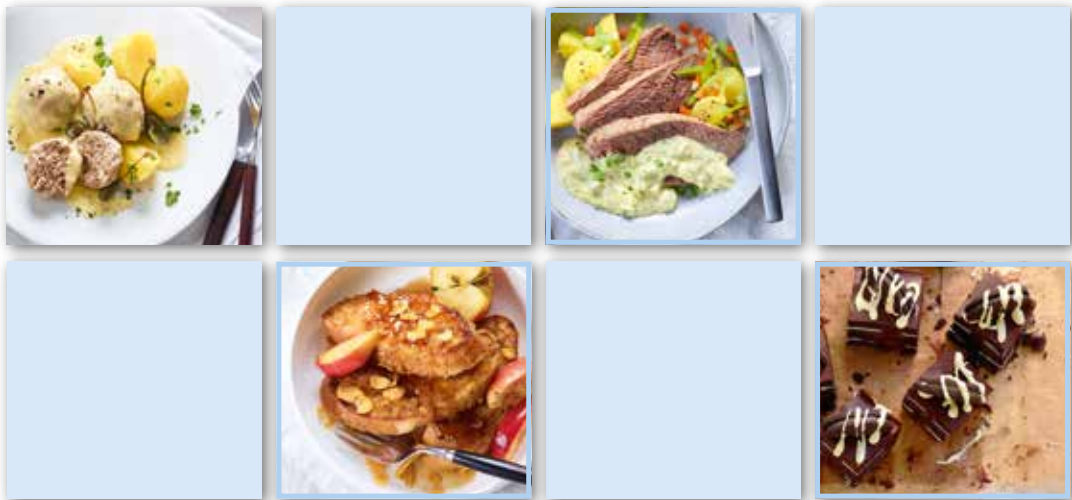
## Zubereitungszeit

Das ist die Zeit, die Sie benötigen, um das jeweilige Gericht zuzubereiten.

Unser Tipp: Planen Sie genügend Zeit für die Vorbereitungen ein und beginnen Sie mit dem eigentlichen Kochen erst, wenn alles gut vorbereitet 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](http://www.fachingen.de)  
[www.facebook.com/Staatl.Fachingen](https://www.facebook.com/Staatl.Fachingen)  
[www.youtube.com/staatlfachingen](https://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 der Autorin und von der Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH sorgfältig ausgewählt und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autorin 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.

Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise durch die letzten Jahrhunderte, lernen Sie die guten alten Gerichte wieder lieben und erfahren Sie mehr über die Geschichte von Staatl. Fachingen – das Wasser seit 275 Jahren.

Viel Freude beim Nachkochen!



**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.