



KIRSTEN M. MULACH

# Das vegane Kochbuch meiner Oma

Rezepte aus einer Zeit,  
als vegan noch natürlich war.



# Inhalt

Vorwort	9
Meine Geschichte	12

## Die Rezepte

Frühstück	14
Mittagstisch	30
Salate	32
Hauptgerichte	38
Desserts	62
Kaffeezeit	70
Abendbrot	92
Danksagung	104
Rezeptregister	106
Impressum	108

Die Ernährung ist nicht das Höchste  
Aber sie ist der Boden, auf dem das  
Höchste gedeihen, oder verderben kann!

»Die Ernährung ist nicht das Höchste.  
Aber sie ist der Boden, auf dem das Höchste  
gedeihen oder verderben kann.«

*Dieses Zitat von Maximilian Oskar Bircher-Benner hat meine Oma –  
Anna Katharina Filser geb. Dünkel, 1920–2009 – immer begleitet.*

# Vorwort



## Vegan gestern und heute

*Vegan ist in. Vegan ist hip. Vegan ist trendy, modern und neuartig. Ach, wirklich? Ich machte ganz schön große Augen, als mir das alte Rezeptbuch meiner Oma in die Hände fiel und ich beim Durchblättern feststellte, dass sich neben üblichen Rezepten aus ihrer Zeit zahlreiche Rezepte befanden, die durchweg vegan waren. Viele entstammten der Zeit des Zweiten Weltkriegs und belegen, dass eine Ernährung ohne tierische Produkte durchaus keine neumodische Erscheinung ist. Mir ist bewusst, dass die Menschen damals wohl aus der Situation heraus eine kreative Küche entwickelten, die interessanterweise vegan war. Natürlich hätte meine Oma diese Gerichte niemals vegan genannt, vermutlich kannte sie diesen Begriff gar nicht. Aber meine Oma war zeitlebens eine Gegnerin des maßlosen Fleischkonsums und eine Verfechterin der gesunden Ernährung. Mit 65 Jahren wurde bei ihr Magenkrebs festgestellt und man hat ihr den Magen und Teile der Speiseröhre entnommen. Daraufhin hat sie von heute auf morgen ihre Ernährung komplett auf eine vollwertige und fleischlose Ernährung umgestellt – und ist damit fast 90 Jahre alt geworden.*



## Meine Großeltern und ihr Hof

*Meine Großeltern waren Landwirte im baden württembergischen Wallstadt, in der Nähe von Mannheim. Sie führten den Hof in der fünften Generation, die zweite ohne Tierhaltung. Die Mitbewohner in meiner Studenten-WG bekamen immer herzförmige Augen, wenn es hieß: »Kirsten, du musst zur Bahnstation und die Ware deiner Großeltern abholen.« Ich war eher genervt, denn für mich bedeutete das, kistenweise Pflaumen, Kirschen und Tomaten zu schleppen. Dazu noch säckeweise Kartoffeln.*



*Mein Bruder und ich*

*Aber es sind meine Großeltern, die dadurch meine Liebe und Leidenschaft für qualitätsvolle Nahrung geprägt haben. Ich habe früh gelernt, wie eine nahrhafte Kartoffel aussehen, eine saftige Tomate riechen, eine Erdbeere schmecken und eine reife Himbeere sich anfühlen muss.*

### Omas Rezepte

*Omas Küche ist keine raffinierte. Aber lecker und mit viel Liebe zubereitet! Sie hatte nie ein Interesse an komplizierten und aufwendigen Gerichten. Die Passion meiner Oma galt der gesunden Küche mit natürlichem Geschmack. Für sie sollten Zitronensaft, Essig, Zucker oder »Pflanzenbutter« den Eigengeschmack von Obst oder Gemüse unterstreichen und betonen, aber nicht verfremden.*

### Unser Essen ist die Grundlage unserer Gesundheit

*Oma war überzeugt davon, dass gesundheitliche Vorsorge am heimischen Herd und nicht mit dem Gang zum Arzt beginnt. Sie hat sich immer als sprichwörtliche Ernährerin der Familie gesehen. Auch wenn sie das möglicherweise nicht als Beruf gewählt hätte, so machte sie doch daraus ihre Berufung. Und das bewies sie täglich in ihrer Küche. Ich kenne meine Oma gar nicht anders, als mit Kittelschürze in ihrer Küche den Kochlöffel schwingen und das tollste Essen zaubern. Das Feuer im Kachelofen, der süßliche Duft von Backwaren und meine Oma mit roten Bäckchen am Herd waren eine Idylle, in der man sich immer zu Hause fühlte.*

*»Es liegt so wunderbar in den Händen einer Frau, ob die Familie gesund ist«, hat sie immer gesagt und meinte damit, dass jeder, der für sich und das leibliche Wohl seiner Liebsten sorgt, sich seiner Verantwortung bewusst sein sollte.*



*Oma mit Urenkel*



*Ich helfe in der Küche*

*Sie hat sich bestimmt oft gewünscht, dafür mehr Anerkennung zu bekommen. Ihrem hingebungsvollen Einsatz am Herd hat das keinen Abbruch getan. Oma verstand Essen als Medizin und war der Meinung, jeder habe die Pflicht, etwas zu seiner eigenen Gesundheit beizutragen.*

*»Ein gesunder Körper verlangt gesunde Nahrung,  
ein gesunder Geist gesunde Gedanken  
und ein gesundes Leben eine gesunde Einstellung!«*



*Meine Oma war überzeugt davon, dass sie mit dieser Erkenntnis ihre Krebserkrankung im Alter von 65 Jahren vollkommen heilen konnte. Alle hier angeführten Rezepte sind original und authentisch.*

*Neben ihrer gesunden Ernährung achtete Oma auch darauf, womit sie ihren Geist fütterte. Neben ihrer Leidenschaft fürs Kochen und Backen liebte meine Oma Musik und Poesie. Sie war über 40 Jahre Kirchenorganistin und sammelte unzählige Gedichte, die sie fein säuberlich abschrieb und liebevoll ordnete. Kein Brief meiner Oma, dem nicht ein Gedicht beigelegt war. Kein Telefonat ohne ein Sprüchlein. Und kein Gespräch mit ihr ohne eine Fülle an Weisheiten.*

*Meine Oma war die erste Gesundheits-Aktivistin, der ich begegnet bin, und ich möchte dieses Buch allen widmen, die sich täglich um das leibliche Wohl ihrer Liebsten kümmern!*

*Danke, Oma!*



*Ein Sommer bei Oma und Opa*

# Hefezopf mit warmer Mandelmilch

Für ca. 17 Scheiben

Ruhezeiten: 10 + 30 + 15 Minuten

Backzeit: 20 – 25 Minuten

## Hefezopf

1 Würfel Hefe

175 ml lauwarmes Wasser

100 g weiche »Pflanzenbutter«, z.B. Margarine von Alsan

500 g Weizenmehl, Type 550  
90 g Zucker

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

1 Prise Salz


75 ml Mandelmilch  
(Rezept Seite 24)


Mandelblättchen


## Außerdem


Fett für das Backblech


*Eine Variante zum Rhabarberbrot von Seite 18 ist dieser süße Hefezopf.*


 Für den Hefeansatz die Hefe zerbröseln, mit 60 ml lauwarmem Wasser begießen und abgedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf zerlaufen lassen (die Butter darf nicht heiß sein!).

 In einer großen Schüssel Mehl, Zucker und Zitronenabrieb mit dem Salz verrühren und zu einem kleinen Berg anhäufen. In die Mitte eine kleine Mulde machen und nach und nach die warme Butter, den Hefeansatz und das restliche warme Wasser hinzufügen. Alles mit der Hand vorsichtig vermengen, bis der Teig schön geschmeidig und glatt ist. Ist der Teig zu klebrig, noch etwas Mehl zugeben.

 Aus dem Hefeteig eine Kugel formen, in eine große Schüssel legen und mit einem Messer ein Kreuz einschneiden, damit der Teig gut aufgehen kann. Mit einem feuchten Tuch bedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

 Den Teig nochmals durchkneten und in drei gleich große Stücke schneiden. Diese zu gleich langen Strängen rollen, daraus einen Zopf flechten. Die Enden vorne und hinten jeweils zusammendrücken.

 Ein Backblech einfetten. Den Zopf darauflegen und abgedeckt nochmals ca. 15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Danach den Zopf mit etwas Mandelmilch bestreichen, eventuell mit Mandelblättchen bestreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

 Die restliche Mandelmilch erwärmen. Vom Hefezopf eine Scheibe abschneiden, in kleine Stücke brechen und in die Milch tunken. Lecker!







# Kartoffelmaultaschen

Für 4 Portionen


## Füllung


250 g junger Spinat  
 100 g Champignons  
 1 Zwiebel  
 10 g »Pflanzenbutter«,  
 z.B. Margarine von Alsan  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der  
 Mühle  
 1 Prise Muskatnuss


## Teig

500 g gekochte, kalte  
 Pellkartoffeln  
 100 g Weizenmehl, Type 550  
 1 EL Speisestärke  
 1 TL Kümmel  
 frische Kräuter (z.B.  
 Petersilie)  
 50 g »Pflanzenbutter«,  
 z.B. Margarine von Alsan

*Oma nannte ihre Kartoffeln immer »Rauhäutlinge«. Wenn sie Pellkartoffeln aufsetzte, sprang die raue Schale sofort auf und zum Vorschein kam eine fast sonnengelbe Farbe. Weiße Kartoffeln hat Oma nie gegessen.*

 Den Spinat verlesen und waschen. Die Pilze putzen, die Zwiebel schälen und beides klein hacken. 10 g von der »Pflanzenbutter« in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebel-Pilz-Mischung darin andünsten. Den Spinat kurz durch die Pfanne schwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

 Die Kartoffeln pellen, durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken, mit Mehl, Stärke, Kümmel und den klein gehackten Kräutern vermengen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen und runde Plätzchen von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Auf die Hälfte der ausgestochenen Plätzchen jeweils ein Häufchen der Spinat-Pilz-Füllung in die Mitte geben und die anderen Plätzchen darüberlegen. Mit einer Gabel die Ränder vorsichtig zusammendrücken.

 Die »Pflanzenbutter« in einer Pfanne erhitzen und die Maultaschen darin bei mäßiger Hitze hellbraun braten. Die Kartoffelmaultaschen mit dem Fett aus der Pfanne übergießen und mit Salat servieren.

*Oma hat vom »Urteig«, also ohne Kräuter und Kümmel, etwas beiseitegelegt und für die Kaffeezeit daraus süße Maultaschen gemacht.*



# Erbsenpfannkuchen

*Erbsen sind nicht nur für Veganer eine Fülle an Protein und sollten regelmäßig im Speiseplan auftauchen. Meine Oma hat jeden Tag »grün« gegessen, ob Petersilie, grüner Salat oder grünes Gemüse. Sie ahnte wohl, dass sich das enthaltene Chlorophyll direkt auf die Qualität und die Quantität unserer roten Blutkörperchen auswirkt. Sie war überzeugt davon, dass ihr »Grünzeug« einen wertvollen Beitrag zu ihrer Genesung beigetragen und ihre Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten hat.*

## Für 2–3 Portionen

### Erbsenteig

500 g frische, gepalste Erbsen  
(oder TK-Erbsen)

50 g Weizenmehl, Type 550


½ l Wasser (alternativ Reismilch, Rezept Seite 44)


Salz


schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle

frische Kräuter (z. B.

Petersilie, Sauerampfer,  
Basilikum)

 Die Erbsen in einem Topf mit Wasser weich kochen (TK-Erbsen auftauen lassen und ca. 6 Minuten weich kochen) und durch eine Presse zu Brei drücken.

 Den Erbsenbrei mit Mehl und Wasser zu einem Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und in den Teig rühren. Der Teig sollte zäh vom Löffel fließen, also nicht zu flüssig sein.

 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem Löffel vier Kleckse Teig in die Pfanne geben und die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten.

### Zum Ausbacken

1 EL Oliven- oder Rapsöl

# Weißer Bohnen mit Apfel, Birne und Bratkartoffeln

*Für 2–3 Portionen*

*Einweichzeit: über Nacht*

*Kochzeit: 30 Minuten*

*Dämpfzeit: 20–25 Minuten*

## Bohngemüse

500 g getrocknete

weiße Bohnen

1 kleine Zwiebel

¼ Sellerieknolle, ca.

100–125 g

500 g Birnen

500 g Äpfel

## Bratkartoffeln

500 g festkochende Kartoffeln

1 Gemüsezwiebel

125 g »Pflanzenbutter«,

z. B. Margarine von Alsan

Salz

schwarzer Pfeffer aus

der Mühle



Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.



Am nächsten Tag Zwiebel und Sellerie schälen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, Bohnen, Zwiebel und Sellerie hineingeben und in ca. 30 Minuten weich kochen.



Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und in nicht zu dicke, möglichst gleichförmige Scheiben schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und in Würfel schneiden.



Die »Pflanzenbutter« in einer Pfanne schmelzen und die Kartoffeln hineingeben. Unter ständigem Rühren bei starker Hitze leicht braun anbraten. Danach die Hitze reduzieren, die Zwiebelwürfel hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Bratkartoffeln ca. 20–25 Minuten bei schwacher Hitze dämpfen. Zwischendurch immer wieder mal umrühren.



In der Zwischenzeit Birnen und Äpfel schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren. Die Birnenviertel kurz hinzufügen.



Die weichen Bohnen und die Apfel-Birnen-Mischung abseihen, dann alles miteinander vermengen. In einer Schüssel bergartig aufschichten und die Bratkartoffeln kranzförmig darum verteilen. Dazu passt ein Löwenzahnsalat (Rezept Seite 36).



# Süße Maultaschen mit Früchtekompott

Für 6–8 Stück

## Maultaschen

500 g mehlig kochende  
Kartoffeln, gekocht, vom  
Vortag  
100 g Weizenmehl, Type 550  
60 g + 2 EL »Pflanzenbutter«,  
z. B. Margarine von Alsan  
1 Prise Salz  
1 Päckchen Backpulver  
1 EL Weinbrand  
80 g Zucker

## Füllung

Konfitüre oder Trockenobst  
mit Nüssen

## Früchtekompott

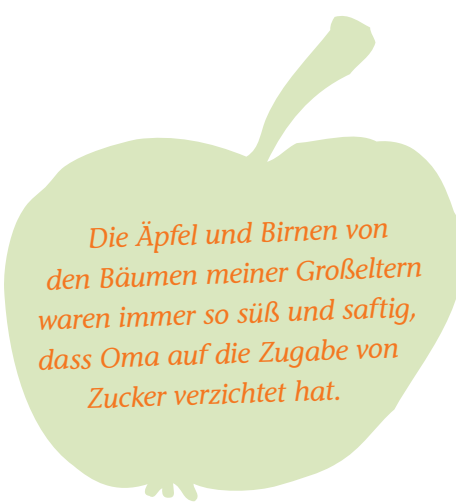
3 Äpfel  
3 Birnen  
60–80 ml Wasser  
1 Vanilleschote  
2 Zimtstangen  
2 Anissterne  
50 g Rosinen

Die gekochten, kalten Kartoffeln für die Maultaschen durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, 60 g »Pflanzenbutter«, Salz, Backpulver, Weinbrand und Zucker vermengen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. ½ cm dick ausrollen und Plätzchen von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen.

Auf eine Hälfte der Plätzchen in die Mitte einen Klecks Marmelade geben, die andere Hälfte der Plätzchen darauflegen und die Ränder mit einer Gabel vorsichtig zusammendrücken.

2 EL »Pflanzenbutter« in einer Pfanne erhitzen und die Maultaschen bei schwacher Hitze hellgelb ausbraten, dabei ein paar Mal wenden, damit sie schön kross werden. Vor dem Servieren mit dem Fett aus der Pfanne begießen.

Für das Kompott Äpfel und Birnen waschen, vierteln und entkernen. Die Obstviertel in einem Topf kurz erhitzen und mit dem Wasser ablöschen. Die Vanilleschote aufschlitzen und mit Zimtstangen und Anissterne zum Obst geben. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Etwa 2 Minuten vor Ende der Kochzeit die Rosinen hinzufügen. Anschließend Vanilleschote, Zimtstange und Anissterne entfernen und das warme Kompott zu den Maultaschen servieren.



Die Äpfel und Birnen von den Bäumen meiner Großeltern waren immer so süß und saftig, dass Oma auf die Zugabe von Zucker verzichtet hat.







# Kalte Gemüseplatte mit falscher Mayonnaise

Für 2–3 Portionen

Kochzeit Mayonnaise:

15 Minuten

Marinierzeit Gemüse:

24 Stunden


## Mayonnaise


20 g »Pflanzenbutter«,  
z. B. Margarine von Alsan  
1 EL Öl  
40 g Weizenmehl, Type 550  
½ l Reismilch (Rezept  
Seite 44)  
½ TL geriebene Zwiebel  
1 EL Senf  
1 EL Essig  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle


## Gemüse


500 g Spargel  
500 g Blumenkohl  
4 EL Kräuterssig  
(Rezept Seite 32)  
1 TL Senf  
1 Bund Petersilie  
4 Cornichons  
1 EL Kapern  
2 mittelgroße feste Tomaten  
1 Fenchelknolle

*Mayonnaise ohne Ei? Das geht doch gar nicht! Doch, das geht sehr wohl. Und schmeckt sogar noch richtig lecker. Damit sich alle Zutaten besser miteinander verbinden, hat meine Oma die Mayonnaise zunächst wie eine Mehlschwitze zubereitet und erst nach dem Erkalten pikant gewürzt.*

 Für die Mayonnaise »Pflanzenbutter« und Öl in einem Topf zergehen lassen. Das Mehl zugeben und hell anschwitzen. Mit Reismilch ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Masse zu dick wird, etwas Gemüsebrühe oder Sud von Gewürzgurken zugeben. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse erkalten lassen. Dann Zwiebel, Senf und Essig unterrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

 Den Spargel schälen, den Blumenkohl putzen. Beides getrennt in Salzwasser nicht zu weich kochen, abgießen (2 EL Spargelwasser auffangen), abtropfen lassen und mit jeweils 2 EL Essig übergießen. 24 Stunden abgedeckt stehen lassen.

 2 EL Spargelwasser mit Senf verrühren und unter den Spargel mischen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Spargel in der Mitte einer Platte anrichten und mit Petersilie bestreuen, den Blumenkohl um den Spargel herum anrichten.

 Die Cornichons in Scheiben schneiden und mit den Kapern über Spargel und Blumenkohl verteilen. Die Tomaten in feine Scheiben schneiden und auf die Platte geben. Den Fenchel waschen und die äußeren festen Blattstiele als Schalen für die Mayonnaise nutzen. Dazu passt Toastbrot.

# Rezeptverzeichnis nach Kapiteln

## Frühstück

- »Musebrot« mit frischem Hagebuttentee 16
- Rhabarberbrot 18
- Geröstete Himbeerschnitten & Haferflockenbrei 20
- Obstsalat mit gebrannten Mandeln 22
- Bananenbrot mit frischem Pfefferminztee 23
- Haferflockenpfännchen mit falscher Vanillesoße 24
- Herzhafte Haferflockensuppe 26
- Hefezopf mit warmer Mandelmilch 28

## Salate

- Gemischter Salat mit Kräuternessig 32
- Tomaten- & Rohkostsalat 34
- Endivien- & Bohnensalat 35
- Löwenzahnsalat 36

## Hauptgerichte

- Spargel-Kartoffel-Auflauf 38
- Gemüsetaler 40
- »Verheierte« 42
- Kürbissuppe 44
- Kartoffelmaultaschen 46
- Tomatensuppe mit Reis 48
- »Geditschte Gedatschte« 50
- Erbsenpfannkuchen 52
- Kartoffelsalat 54
- Weißer Bohnen mit Apfel, Birne und Bratkartoffeln 56
- Hefesemmelknödel 58
- Tomaten- und Zwiebelsoße 59
- Erbsensuppe 60

## Desserts

- Grießschaum mit Zitrone & Gefrorene Früchte 62
- Rhabarberkompott mit karamellisierten Haferflocken 64

- Weißbierkalterschale 66
- Apfelblammeri 68

## Kaffeezeit

- Süße Maultaschen mit Früchtekompott 72
- Linzertorte 74
- Ribbelkuchen mit Hefeteig 76
- Ribbelkuchen mit Kartoffelteig 78
- Kartoffel-Apfel-Napfkuchen 80
- Kastanienschnitten 82
- Kastenkuchen mit Möhre 84
- Haferflockenlebkuchen mit Kürbisonig 86
- Grießkuchen 88
- Erdbeertorte aus dem Kühlschrank 90

## Abendbrot

- Kalte Gemüseplatte mit falscher Mayonnaise 94
- Sellerieaufstrich mit Tomatenmark 96
- Knäckebrot mit Kürbismarmelade 98
- Rettich- und Grützaufstrich & Tomatenmarmelade 100
- Abendtee mit Löwenzahnsirup 102

## Omas Grundrezepte

- Falsche Vanillesoße 24
- Mandelmilch 24
- Gemüsebrühe 26
- Kräuternessig 32
- Reismilch 44
- Kürbisonig 86
- Falsche Mayonnaise 94
- Tomatenmark 96
- Löwenzahnsirup 102

# Alphabetisches Rezeptverzeichnis

»Geditschte Gedatschte« 50  
 »Musebrot« 16  
 »Verheierte« 42

**A**abendtee 102  
 Apffelammeri 68

**B**ananenbrot 23  
 Bratkartoffeln 56

**E**ndivien- & Bohnensalat 35  
 Erbsenpfannkuchen 52  
 Erbsensuppe 60  
 Erdbeertorte aus dem Kühl-  
 schrank 90

**F**alsche Mayonnaise 94  
 Falsche Vanillesoße 24  
 Früchtekompott 72

**G**ebrannte Mandeln 22  
 Gemischter Salat mit  
 Kräuteresig 32  
 Gemüsebrühe 26  
 Gemüsetaler 40  
 Geröstete Himbeerschnitten &  
 Haferflockenbrei 20  
 Grießkuchen 88  
 Grießschaum mit Zitrone &  
 Gefrorene Früchte 62  
 Grützaufstrich 100

**H**agebuttentee 16  
 Haferflockenlebkuchen mit  
 Kürbisonig 86

Haferflockenpfännchen mit  
 falscher Vanillesoße 24  
 Hefesemmelknödel 58  
 Hefezopf mit warmer  
 Mandelmilch 28  
 Herzhafte Haferflocken-  
 suppe 26

**K**alte Gemüseplatte mit  
 falscher Mayonnaise 94  
 Kartoffel-Apfel-Napfkuchen 80  
 Kartoffelmaultaschen 46  
 Kartoffelsalat 54  
 Kastanienschnitten 82  
 Kasten Kuchen mit Möhre 84  
 Knäcke Brot 98  
 Kräuteresig 32  
 Kürbisonig 86  
 Kürbismarmelade 98  
 Kürbissuppe 44

**L**inzertorte 74  
 Löwenzahnsalat 36  
 Löwenzahnsirup 102

**M**andelmilch 24  
 Mayonnaise 94

**O**bstsalat mit gebrannten  
 Mandeln 22

**P**fefferminztee 23

**R**eismilch 44  
 Rettichaufstrich 100

Rhabarberbrot 18  
 Rhabarberkompott mit karamel-  
 lisierten Haferflocken 64  
 Ribbelkuchen mit Hefeteig 76  
 Ribbelkuchen mit Kartoffel-  
 felteig 78  
 Rohkostsalat 34

**S**ellerieaufstrich mit  
 Tomatenmark 96  
 Spargel-Kartoffel-Auflauf 38  
 Süße Maultaschen mit  
 Früchtekompott 72

**T**omatenmark 96  
 Tomatenmarmelade 100  
 Tomatensalat 34  
 Tomatensoße 59  
 Tomatensuppe mit Reis 48

**V**anillesoße 24

**W**eißbierkaltschale 66  
 Weiße Bohnen mit Apfel,  
 Birne 56

**Z**wiebelsoße 59

ISBN 978-3-572-08194-3

1. Auflage

© 2015 by Bassermann Inspiration, einem Unternehmen der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, 81673 München

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

**Umschlaggestaltung:** Atelier Versen, Bad Aibling

**Gestaltung:** Katharina Schweissguth/Visuelle Kommunikation, München

**Herstellung:** Elke Cramer

**Umschlagfotos:** Cover: stockfood/Beatrice Peltre

**Vor- und Nachsatz:** shutterstock/Natasha Breen

**Rezeptfotos:** Udo Einenkel, Berlin ([www.udoeinenkel.de](http://www.udoeinenkel.de))

**Foodstyling:** Udo Einenkel und Svenja Fox

**weitere Fotos im Innenteil:** Privatarchiv Kirsten M. Mulach; S. 12:

Dennis Williamson ([www.williamson-foto.de](http://www.williamson-foto.de))

**Bildredaktion:** Tanja Zielesniak

**Projektleitung:** Anja Halveland

Die Ratschläge in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig  
erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-,  
Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Satz:** Nadine Thiel, kreativesatz, Baldham

**Reproduktion:** Regg Media GmbH, München

**Druck und Verarbeitung:** Druckerei Theiss, St. Stefan im Lavanttal

Printed in Austria



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Gedruckt auf dem FSC®-zertifizierten Papier Profimatt.