cuisine
by ALLES-VEGETARISCH.DE

VEGANE LIEBLINGSKÜCHE

Köstliche Klassiker auf rein pflanzliche Art

LieblingsKüche_print.indd 1 31.07.2014 12:12:20

LieblingsKüche_print.indd 2 31.07.2014 12:12:20

SOPHIE MATHISZ

cuisine
by ALLES-VEGETARISCH.DE

VEGANE LIEBLINGSKÜCHE

Köstliche Klassiker auf rein pflanzliche Art

edition KOCHEN OHNE KNOCHEN

ventil

LieblingsKüche_print.indd 3 31.07.2014 12:12:21

VORWORT

Meine vegane Lieblingsküche

Ein Ereignis aus meiner Kindheit ist mir besonders in Erinnerung geblieben: der erste Besuch in einem Supermarkt, damals, als ich gerade mit meinen Eltern nach Deutschland gekommen war. Ich war erst fünf Jahre alt und fasziniert von der schier unglaublichen Fülle an Produkten in den endlosen Regalreihen. Ich durfte mir damals eine Süßigkeit aussuchen, doch leider hatte ich kein gutes Händchen: Der Schokoriegel schmeckte entsetzlich!

Heute, mittlerweile längst gewöhnt an unser modernes westliches »Schlaraffenland« mit seiner unglaublichen Produktvielfalt, lebe ich seit sieben Jahren vegan und mir kommt immer wieder dieses Kindheitserlebnis in den Sinn. Und ich erkenne eine Parallele: Ähnlich wie damals eröffnete sich mir mit dem Entschluss, vegan zu leben, eine ganz neue, spannende Welt mit noch unbekannten Genüssen. Als Kind ahnte ich, dass es so viel Leckeres zu entdecken gibt, und viele Jahre später, als Neu-Veganerin mit Spaß am Kochen, empfand ich die gleiche gespannte Vorfreude, die mich bis heute begleitet. Denn ich hatte damals schnell gelernt: Ein Missgriff, oder heute eben ein nicht so ganz gelungenes Gericht, das gehört dazu – und ist ein Ansporn, weiter zu probieren. Aufgeben? Kommt nicht in Frage!

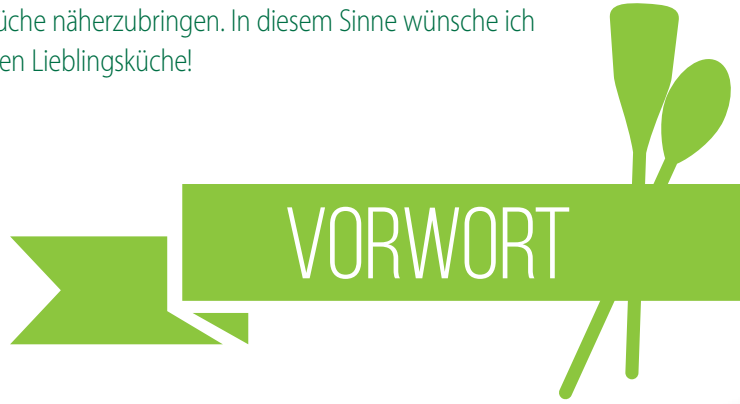
Veganes Kochen und Backen bietet die Möglichkeit, viele neue, bislang unbekannte Köstlichkeiten kennenzulernen. Doch ich finde, auch die vertrauten Leibgerichte dürfen auf dem Tisch nicht fehlen, denn vegan zu leben, bedeutet Genuss – und nicht Verzicht! Und mit dem uns heute zur Verfügung stehenden riesigen Angebot rein pflanzlicher Lebensmittel ist es auch kein Problem, diese »Lieblingsküche« weiter zu genießen. Vegane Küche ist also in jeder Hinsicht eine Win-win-Situation, denn sie bereichert und erweitert unseren Speiseplan.

LieblingsKüche_print.indd 4 31.07.2014 12:42:09

Ganz wichtig ist mir an diesem Buch die Idee der »Leibspeise«: Essen bedeutet Geselligkeit, Genuss und auch Erinnerungen. Unsere Leibspeisen verdanken wir zu einem Großteil unserer familiären Prägung, unseren Lieben und den Geschichten hinter der Speise, wir verbinden prägende Erlebnisse und schöne Erinnerungen mit dem, was wir gerne essen. Und so, wie im Laufe der Jahre immer wieder neue nette Menschen in unser Leben treten, kommen mit der Zeit auch immer mehr liebste Speisen hinzu, solche mit dem gewissen »Das will ich immer wieder genießen«-Potenzial.
Für dieses Buch habe ich sie »veganisiert« und aufgeschrieben. Meine Hitliste solcher Gerichte ist übrigens bei weitem noch nicht abgearbeitet ...

Dieses Buch ist also eine Herzensangelegenheit und entstand aus dem Wunsch heraus, das überzeugendste Argument für eine vegane Lebensweise immer griffbereit zu haben: eine bunte Vielfalt an schön bebilderten Rezepten, ein überzeugendes Argument gegen das Vorurteil, vegan zu leben bedeute Verzicht. Verwirklicht habe ich dieses Kochbuch in Kooperation mit alles-vegetarisch.de – uns verbindet eine langjährige Freundschaft sowie das gemeinsame Ziel, noch mehr Menschen die köstlichen Möglichkeiten der rein pflanzlichen Küche näherzubringen. In diesem Sinne wünsche ich allen viel Freude an den Rezepten meiner veganen Lieblingsküche!

Sophie Mathisz



VORWORT

LieblingsKüche_print.indd 5 31.07.2014 12:12:26

INHALT

VORWORT 4

KLEINE WARENKUNDE 144

REZEPTEVERZEICHNIS 152

IMPRESSUM 160

VORSPEISEN, SALATE & DIPS 8

SUPPEN & EINTÖPFE 42

HAUPTGERICHTE 76

DESSERTS & KUCHEN 110

LieblingsKüche_print.indd 7 31.07.2014 12:12:28

LieblingsKüche_print.indd 8 31.07.2014 12:12:31

VORSPEISEN, SALATE & DIPS

OB ALS STARTER FÜR EIN GÄNGEMENÜ, ALS BESTANDTEIL EINES PARTY-BUFFETS ODER ALS LECKERES AUF'S BROT – DIESE »KLEINIGKEITEN« KOMMEN GANZ GROSS RAUS! BUNTE VORSPEISEN-IDEEN AUS DER LIEBLINGSKÜCHE ZEIGEN DIE VIELFALT DER REIN PFLANZLICHEN MÖGLICHKEITEN UND MACHEN APPETIT AUF MEHR.

LieblingsKüche_print.indd 10 31.07.2014 12:12:37

★★★ VORBEREITUNG: 2½ STD. BACKZEIT: 35 MIN. PORTION: 5-6 PERSONEN ★★★

GEWÜRZ-POGATSCHEN

Ein raffiniertes Kartoffelgebäck

TEIG

500 g Weizenmehl
125 g veganer Sauerrahm
1 Würfel Frischhefe
1 EL Zucker
200 ml Sojamilch
2 EL Salz
200 g Pflanzenmargarine, z. B. Alsan
6 Kartoffeln, mittelgroß
1–2 EL Margarine
Sojasahne, ungesüßt
1 Prise Paprikapulver

TOPPING

Kümmel
Sesam
Chili, getrocknet und gemahlen
grobes Salz

1 Kartoffeln mit Schale in Salzwasser gar kochen. Mit kaltem Wasser kurz abschrecken, Schale abziehen und durch die Kartoffelpresse drücken. ½ EL Salz und 1–2 EL Margarine zugeben und zu einer geschmeidigen Kartoffelmasse pürieren.

2 Hefewürfel grob in einen kleinen Topf zerbröseln. ½ TL Zucker und 2 TL zimmerwarme Sojamilch zugeben und glatt rühren, mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

3 Mehl in eine große Rührschüssel geben und 1½ EL Salz gut untermischen. Hochgegangene Hefe, lauwarme Sojamilch und veganen Sauerrahm zugeben und mit dem Handrührgerät kneten, bis ein seidiger, gleichmäßiger Teig entsteht. Teig in der Rührschüssel mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Platz erneut 30 Min. ruhen lassen.

4 Den Hefeteig nochmals gründlich mit den Knethaken durchkneten und schließlich auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck in Backblechgröße auswalken. Darauf die abgekühlte Kartoffelmasse verteilen und den Teig anschließend in der Mitte umschlagen. Mit einem trockenen Tuch abdecken und 20 Min. ruhen lassen.

5 Nach der Ruhezeit die Teigoberfläche mit etwas Mehl bestreuen und erneut mit dem Nudelholz auf doppelte Größe auswalken, wieder umschlagen und erneut unter einem Tuch 20 Min. ruhen lassen. Diesen Vorgang noch weitere zwei Mal nach jeweils 20 Min. Wartezeit wiederholen. Schließlich den Hefe-Kartoffelteig 1½ cm dick auf einer gründlich bemehlten Arbeitsfläche auswalken, die Oberfläche mit Mehl bestäuben und mit einem Glas von ca. 5–6 cm Durchmesser runde Teilchen ausstechen. Diese mit ein wenig Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und die Oberflächen mit etwas Sahne (gemischt mit einer Prise Paprikapulver) bepinseln und nach Geschmack mit grobem Salz oder Gewürzen bestreuen.

6 Die Teigreste erneut zusammenkneten, auswalken und weitere Teilchen daraus ausstechen oder kleine Stangen formen. Pogatschen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C goldbraun backen und vor dem Servieren abkühlen lassen.

TIPP!

Übriger Pogatschenteig kann ausgerollt und wie Pizza belegt im Ofen gebacken werden – ein Traum!

LieblingsKüche_print.indd 11 31.07.2014 12:12:41

★★★ VORBEREITUNG: 1½-2 STD. ZUBEREITUNG: 60 MIN. PORTION: 7-8 LITER ★★★

ZAKUSZKA

Mein liebster Gemüseaufstrich

ZAKUSZKA

2 kg gelbe Spitzpaprika
2 kg rote Paprika
1 kg Zwiebeln, weiß
4 kg Auberginen
1½ l Sonnenblumenöl
1 l passierte Tomaten
15 Lorbeerblätter, mittelgroß

AUSSERDEM

Einweckgläser

1 Spitzpaprika waschen und im Ganzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 °C auf Grillstufe ca. 30–40 Min. backen. Sofort nach dem Backen gründlich mit Salz bestreuen, dann löst sich die Schale leicht vom Fruchtfleisch.
Gegrillte Paprika sorgfältig schälen und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch fein hacken und beiseitestellen.

2 Rote Paprika gründlich waschen und Kerngehäuse herausschneiden. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und im Küchenmixer fein pürieren.

3 Zwiebeln schälen und fein würfeln.
½ Liter Sonnenblumenöl in einem sehr großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin 10 Min. langsam bei kleiner Hitze glasig dünsten. Pürierte rote Paprika untermischen und weitere 10 Min. zusammen dünsten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

4 Auberginen im Ganzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf Grillstufe backen. Je nach Größe dauert dies 30–45 Min., die Auberginen zwischendurch nach etwa der Hälfte der Backzeit wenden. Durch Antippen gegen Ende der Backzeit prüfen, ob das Fruchtfleisch schon weich ist.

5 Gegrillte Auberginen kurz abkühlen lassen, aber noch warm schälen. Fruchtfleisch mit einem Messer aus Holz oder Kunststoff (oder z.B. mit der scharfen Karte eines Holz-Pfannenwenders) sehr fein hacken.

6 Anschließend Auberginen und Spitzpaprika zu den gedünsteten Zwiebeln und der roten Paprika in den Topf geben, Lorbeerblätter und 1 EL Salz untermischen. Nun die passierten Tomaten hinzugeben und das Ganze mit 1 l Sonnenblumenöl aufgießen.
Alles gründlich mischen und bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Umrühren 60 Min. köcheln lassen.
Die Masse ist fertig, wenn sie eine fein-cremige Konsistenz hat.

7 Inzwischen Einweckgläser heiß auswaschen, trocknen lassen und bereitstellen. Fertigen Gemüse-Zakuszka sofort nach dem Kochen heiß bis oben hin in die Gläser füllen und luftdicht verschließen. Bei Zimmertemperatur langsam abkühlen lassen und kühl aufbewahren.
So eingemacht hält sich das Zakuszka einige Wochen.

Zakuszka schmeckt traditionell als Aufstrich mit frisch gehackten Kräutern auf frischem Brot ebenso gut wie als pikante Sauce zu Nudeln.

LieblingsKüche_print.indd 13 31.07.2014 12:12:49

LieblingsKüche_print.indd 14 31.07.2014 12:12:53

★★★ VORBEREITUNG: 35 MIN. ZUBEREITUNG: 2 x 20 MIN. PORTION: 4 PERSONEN ★★★

KNOBLAUCH-LANGOS

mit Grillzwiebel-Salat

LANGOS

1 Würfel Frischhefe
½ TL Zucker
3 TL Sojamilch
500 g Weizenmehl
½ TL Salz
400 ml Wasser
Sonnenblumenöl
Knoblauchzehe
grobes Salz

GRILLZWIEBEL-SALAT

500 g rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 TL Gemüsebrühepulver
1 Schalotte, fein gewürfelt
1 TL Senf
1 TL Salz
Bund Rosmarin, gehackt
3 EL Orangen-Balsamico
125 ml Walnussöl

1. Hefewürfel in eine hohen Tasse zerbröseln und mit Zucker und Sojamilch glatt rühren. Mit einem trockenen Tuch abgedeckt an einem warmen Platz gehen lassen.

2. Mehl in eine Rührschüssel geben, Salz untermischen. Hochgegangene Hefe zugeben sowie ein etwa Drittel vom Wasser und mit dem Handrührgerät kneten. Das restliche Wasser unterm Rühren nach und nach zugeben, bis ein homogener, glatter und nicht zu fester Teig entsteht. Rührschüssel mit einem Tuch abgedeckt min. 30 Min. an einem warmen Platz gehen lassen.

3. ½ l Sonnenblumenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Jeweils etwa eine Handvoll vom Hefeteig nehmen und mit eingemehlten Fingern zu großen, hauchdünnen Fladen ziehen. Sofort vorsichtig in das heiße Öl legen und von beiden Seiten goldbraun frittieren. Langos nach dem Entnehmen aus der Pfanne kurz zum Abtropfen auf Küchenpapier legen. Oberfläche mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben und salzen.

4. Für den Grillzwiebel-Salat rote Zwiebeln schälen und halbieren, die Zwiebelhälften in breite Spalten schneiden. Olivenöl mit Gemüsebrühepulver verrühren und die Spalten gründlich darin schwenken, anschließend die Stücke auf ein Gitterrost im Ofen platzieren (darunter ein Backblech) und ca. 15–20 Min. bei 180 °C im vorgeheizten Backofen auf Grillstufe backen.

5. Schalotten-Würfel, Senf, Salz, gehackten Rosmarin sowie Essig und Walnussöl in eine Schale geben und mit dem Pürierstab ca. 1 Min. mixen. Die ofenwarmen gegrillten Zwiebeln mit der Marinade übergießen und mit den frisch gebackene Langos servieren.

TIPP!

Frisch gebackene Langos schmecken auch sehr gut mit veganem Sauerrahm und Pfeffer & Salz!

LieblingsKüche_print.indd 15 31.07.2014 12:12:55

LieblingsKüche_print.indd 16 31.07.2014 12:12:57

★★★ VORBEREITUNG: 1½ STD. BACKZEIT: 30 MIN. PORTION: 4 PERSONEN ★★★

FRÜHLINGSHÖRNCHEN

...schmecken auch im Sommer!

TEIG

30 g Frischhefe
1 TL Zucker
70 ml Sojamilch
350 g Weizenmehl
70 g Soja-Joghurt
1 EL Ei-Ersatz-Pulver
Salz
70 ml Sonnenblumenöl

FÜLLUNG

100 g Pflanzenmargarine, z. B. Alsan
60 g Frühlingszwiebeln
1 TL Salz

AUSSERDEM

3–4 EL Sojasahne, dickflüssig
½ TL Paprikapulver, edelsüß
Sesamsamen

optional: vegane Mini-Wiener

1 Frischhefe in einen kleinen Topf zerbröseln, mit 1 TL Zucker und 2–3 EL von der Sojamilch glatt rühren. Weitere 40 ml der Sojamilch gleichmäßig unterrühren und den Topf mit einem trockenen Tuch bedeckt an einem warmen Platz 15 Min. gehen lassen.

2 Mehl in eine Rührschüssel geben. Ei-Ersatz-Pulver mit 2–3 EL Wasser glatt rühren. Ei-Ersatz-Pulver, eine Prise Salz, Soja-Joghurt, hochgegangene Hefe, Pflanzenöl sowie restliche Sojamilch hinzufügen und mit dem Handrührgerät grob zusammenkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen gründlich weiterkneten, bis ein geschmeidiger Hefeteig entsteht. Teig schließlich zu einer Kugel formen, in vier gleichgroße Teile schneiden, diese wiederum sorgfältig kugeln. Teigbällchen mit einem trockenem Küchentuch abgedeckt 60 Min. an einem warmen Platz gehen lassen.

3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die weiche Margarine mit Salz cremig rühren und Zwiebelringe gleichmäßig untermischen.

4 Jedes Hefeteigbällchen auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn rund auf ca. 25 cm Durchmesser ausrollen. Die weiche Zwiebelcreme auf jeweils zwei der ausgerollten Hefeteigteller verteilen und gleichmäßig auf der ganzen Fläche verstreichen, anschließend jeweils mit einer unbestrichenen Teigplatte passgenau bedecken. Mit dem Nudelholz etwas nacharbeiten und andrücken, so dass die Teigplatten mit der Füllung dazwischen gut zusammenhalten. Beide Teigteller mit einem scharfen Messer kuchenartig in 12 gleich große Teile schneiden und die entstandenen dreieckigen Stücke von der breiten Seite her aufrollen, wahlweise mit einem veganen Mini-Würstchen belegt.

5 Hörnchen auf einem mit Backpapier ausgelegtes Blech nebeneinander platzieren. Sojasahne mit Paprikapulver glatt rühren und die Oberfläche der Hörnchen mit der Sahne-Mischung bepinseln, darauf Sesamsamen streuen. Frühlingshörnchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25–30 Min. goldbraun backen.

LieblingsKüche_print.indd 17 31.07.2014 12:12:59

★★★ VORBEREITUNG: 30 MIN. ZIEHZEIT: 2-3 STD. PORTION: 4 PERSONEN ★★★

SCHICHTSALAT

mit nussig-fruchtigem Dressing

SCHICHTSALAT

100 g Walnüsse
2 EL brauner Zucker
Orangenaft, frisch gepresst
1 große Karotte
Walnussöl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
½ Eisbergsalat
1 rote Paprika
3–4 Frühlingszwiebeln
200 g Mais (Dose)
150 g veganer Schinken
150 g veganer Käse
200 g veganer Sauerrahm
80 g Soja-Joghurt
Schnittlauch, frisch gehackt

1 Walnüsse grob hacken. Braunen Zucker mit 1 EL vom Orangensaft in einer Pfanne karamellisieren, die Nüsse kurz darin anrösten und sofort auf Butterbrotpapier oder Backpapier verstreichen. Karamellisierte Nüsse nach dem Abkühlen nochmals grob zerhacken.

2 Karotte schälen und raspeln, mit einem Dressing aus 2 EL Walnussöl, einem EL Orangensaft, Salz und Pfeffer mischen und kurz ziehen lassen.

3 Eisbergsalat und rote Paprika in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Veganen Käse sowie veganen Schinken in feine Streifen schneiden.

4 Veganen Sauerrahm mit dem Soja-Joghurt, der Hälfte vom Orangensaft und 1–2 EL Walnussöl in einer Schale glatt rühren.

5 Salatzutaten in Gläsern oder Salatschüsseln aufeinanderschichten: Mais, Paprikastreifen, Schinkenstücke, Eisbergsalatstreifen, darauf eine dünne Schicht vom Sauerrahm-Dressing verteilen. Anschließend Karottensalat schichten und einige karamellisierte Wallnüsse darauf streuen. Dann Eisbergsalat, Käsestreifen und Frühlingszwiebeln aufschichten. Großzügig das restliche Sauerrahm-Dressing obenauf verteilen und mit restlichen Walnüssen und frisch gehacktem Schnittlauch garnieren.

Der Schichtsalat schmeckt am besten, wenn man ihn einige Stunden ziehen lässt. Vor dem Servieren den restlichen Orangensaft über den Salat träufeln.

TIPP!

Auch Äpfel machen sich gut im Schichtsalat – einfach fein würfeln, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mitschichten!

LieblingsKüche_print.indd 19 31.07.2014 12:13:07

LieblingsKüche_print.indd 20 31.07.2014 12:13:11

★★★ VORBEREITUNG: 1¼ STD. BACKZEIT: 25-30 MIN. PORTION: 5 PERSONEN ★★★

SPINAT-PIZZETTI

Perfekt für die Party!

PIZZATEIG

½ Würfel Frischhefe
1 TL Zucker
2 EL Sojamilch natur
500 g Weizenmehl
1 TL Salz
300 ml Wasser
1 EL Olivenöl

FÜLLUNG

140 g veganer Frischkäse
125 g Soja-Joghurt
500 g Spinat, frisch gehackt
1 gelbe Paprika, fein gewürfelt
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3–4 EL Sojasahne , ungesüßt
¼ TL Paprikapulver, edelsüß

AUSSERDEM

veganer Parmesan

1 Frischhefe in eine kleine Tasse zerbröseln und mit Zucker und lauwarmer Sojamilch glatt rühren.

2 Mehl in eine große Rührschüssel geben, Salz gut untermischen. Mit der Faust eine Mulde in das Mehl drücken und die angerührte Hefe in die Vertiefung gießen. Die Hefe mit etwas Mehl bestreuen und die Rührschüssel mit einem Küchentuch bedeckt 20 Min. an einem warmen Platz gehen lassen.

3 Nach der Wartezeit Mehl und Hefe mit den Knethaken des Handrührgeräts grob mischen. Lauwarmes Wasser während des Knetens nach und nach hinzufügen. Schließlich Öl dazugeben und auf hoher Stufe 5 Min. lang kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Hefeteig mit den Händen zu einer Kugel kneten und nochmals 30 Min. an einem warmen Platz in der abgedeckten Rührschüssel ruhen lassen.

4 Veganen Frischkäse mit dem Soja-Joghurt glatt rühren.

5 Spinatblätter gründlich waschen und mit dem Messer fein hacken. Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden.
Spinat und Paprikawürfel unter die Frischkäse-Joghurt-Masse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Pizzateig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig auf Backblechgröße auswalken und die Gemüse-Frischkäse-Masse gleichmäßig auf der Oberfläche verstreichen. Den Teig mit der Füllung von der kurzen Seite her zu einem Strudel aufrollen und ca. 3 cm breite Scheiben von der Rolle abschneiden. Die gefüllten Spinat-Pizzetti auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für 10 Min. backen.

7 Inzwischen Sojasahne mit Paprikapulver glatt rühren. Nach dem Backen die Oberfläche der Spinat-Pizzetti mit der würzigen Sahne bepinseln und weitere 10–15 Min. im Ofen goldbraun backen.

Spinat-Pizzetti warm, mit veganem Parmesan bestreut servieren.

LieblingsKüche_print.indd 21 31.07.2014 12:13:14

IMPRESSUM

Sophie Mathisz, 2014
www.vegane-lieblingskueche.de
facebook.com/veganelieblingskueche

In Zusammenarbeit und mit freundlicher Unterstützung von

alles-Vegetarisch.de
Der Nr. 1 Shop für rein pflanzliche Spezialitäten

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Rechtinhaber erlaubt. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme. Hinweis: Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen und Ratschläge erfolgt ausdrücklich auf eigene Verantwortung. Alle Angaben und Hinweise im Buch wurden von Autor und Verlag gewissenhaft geprüft. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1. Auflage 2014

© für diese Ausgabe Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG
Edition Kochen ohne Knochen
ISBN 978-3-95575-028-2

Redaktion: Sophie Mathisz
Gesamtgestaltung und Satz: www.malyma.de
Lektorat: Joachim Hiller, Uschi Herzer, Ute Borchardt
Druck und Bindung: fgb, Freiburg

Fotografie & Fooddesign: Marcus Maly

Ventil Verlag
Boppstr. 25
55118 Mainz
www.ventil-verlag.de