So schmeckt

SPEZIAL 01·2021·

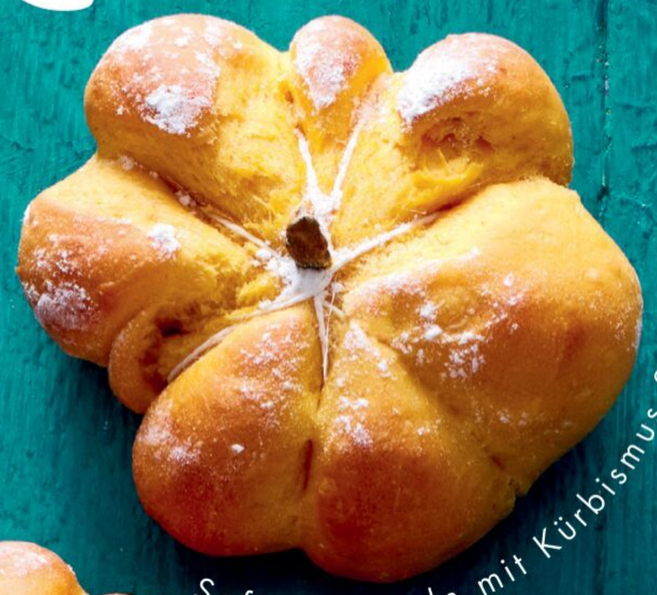
So schmeckt Herbst

EAT CLUB est. 2018 – YOU BETTER TRUST IN TASTE

79 REZEPTE

Saftige Kuchen

MIT ÄPFELN, PFLAUMEN, NÜSSEN ...



Softe Semmeln mit Kürbismus S. 44

Winzerhacktopf S. 44

Kimchi S. 110

EINKOCHEN EINLEGEN FERMENTIEREN

DAS GLÜCK AUS DEM Einmachglas

Herbstlichkeiten ZUM SCHWELGEN

HAUS-GEMACHTE Eintöpfe

Deutschland 6,90 €
Österreich 7,60 €
Schweiz 11,00 SFR
ISBN: 978-3-948299-56-9
01
4 193353 906900

Der unterschätzte **Gemüse-Held**

Dieser Blumenkohl ist etwas ganz Besonderes. Um seine Eleganz zu entfalten, braucht er Sorgfalt und eine schonende Zubereitung. Dann kann er alles sein, vom stilvollen Hauptgang mit Biss bis zur zart schmelzenden Pürreebeilage. Für diese kleinen und großen kulinarischen Entdeckungen ist unser **vitavit® premium Schnellkochtopf** gemacht.

Fissler. Premium Kochgeschirr.
#Fürdaswaszählt

Fissler
Made in Germany
Seit 1845.

www.fissler.com

Editorial

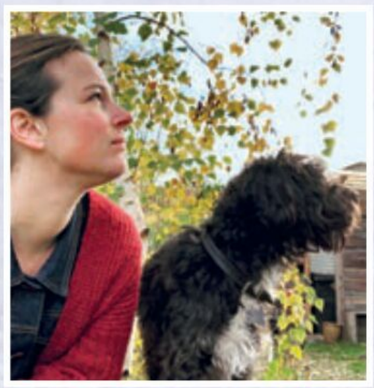
„Es ist nass. Es regnet derbst. Herbst.“

Welchem literarischen Genie wir dieses knackige Gedicht verdanken, ist leider ungeklärt. Aber egal, es animiert dazu, in möglichst wenigen treffenden Worten das zu beschreiben, was diese Jahreszeit ausmacht. Kann ja wohl nicht so schwer sein. Am besten erst mal ein paar Worte sammeln, die einem zum Thema Herbst einfallen. Los geht’s:
Laub, Wind, Laterne, gemütlich, Ernte, Kürbis, Ofen … okay, das reicht. Jetzt daraus nur noch irgendwie ein Gedicht drechseln. Einen Moment noch, äh … kommt gleich, nur noch ’ne Sekunde. So, jetzt:
Laub, Wind und Laterne, hab ich ach so gerne …
Hm, was reimt sich eigentlich auf gemütlich? Oder auf Kürbis? … Pofen hinterm Ofen?

Bleibt festzustellen: Dichten können wir nicht so gut.
Aber dafür wissen wir ganz genau, wie der Herbst schmeckt. Und bevor wir nun versuchen, das in zig Adjektiven zu beschreiben, machen wir es statt in Vers- doch lieber gleich in Rezeptform. Dabei kann uns nämlich keiner so schnell etwas vormachen. Kleine Kostprobe gefällig?
Wie wär’s mit Rote-Bete-Curry mit Hokkaido (Seite 48), mit Lachs auf Cannellini-Kürbis-Gemüse (Seite 36), Hähnchenkeulen mit Feigenmarinade (Seite 25), Ofen-Süßkartoffeln mit Ahornsirup (Seite 90) oder mit karamellisierten Birnenküchlein (Seite 97)?

Viel Spaß mit unseren kulinarischen Herbstgedichten – die reimen sich zwar nicht auf dem Papier, dafür aber ganz wunderbar im Mund.

Ihre Jessika Brendel



DEN HERBST IN SEINEN SCHÖNSTEN FARBEN MALTE DIESMAL LOTTE DIRKS „Meine Illustrationen zeigen Alltägliches aus Haus und Garten. Teekannen, Blumen, Ernteerfolge und kleine Schätze. Ich träume von einem gemütlichen Cottage mitten in der Natur, weshalb beides auch oft in meinen Bildern zu finden ist. Besonders die warmen Herbsttöne liebe ich sehr – wie passend, dass ich genau diese Ausgabe illustrieren konnte.“ lottedirks.com

Jessika Brendel
Chefredakteurin

Besuchen Sie uns auf Instagram @eat_club.de

Inhalt

S. 23

S. 36

S. 60

S. 79

8 **ENDLICH WIEDER OFENZEIT**
Süßkartoffelgratin, Apfel-Gorgonzola-Zupfbrot, Kartoffelkuchen ...

34 **DAS HAUT JEDEN VOM HOKKAIDO**
Lachsfilet auf Kürbisgemüse, Cannelloni mit Butternut, Röstkürbis-Tartes ...

56 **EINTOPF IST MEINTOPF**
Kartoffeltöpfchen mit Mohnbutter, Lamm-Guinness-Eintopf, Bohnencremesuppe ...

76 **WIR FEIERN DEN HERBST**
Pollo con Chorizo, Süßkartoffeln mit Ahornsirup, Karamell-Birnenküchlein ...

98 **DAS GLÜCK IM EINMACHGLAS**
Kürbis-Quitten-Chutney, Holundergelee mit Gin, Kombucha-Pflaumenbowle ...

S. 90

S. 108

S. 134

120 **SÜSSER HERBST**
Zwetschgen-Blechkuchen, Holundersuppe, Mirabellen-Marzipan-Streusel ...

WISSEN

54 Medizin aus der Küche
118 Zu gut für den Müll

STANDARDS

6 Übersicht
115 Impressum
146 Vorschau

So schmeckt Herbst

WUNDERBARE REZEPTE, DIE UNS MIT DEM ENDE DES SOMMERS VERSÖHNEN

Schweineragout
mit Kartoffelkruste
S. 11

Hasselback-Kartoffeln
mit Taleggio
S. 12

Ofenlachs mit
Fenchel-Pfeffer-Rub
S. 13

Kartoffelkuchen mit
Fontina und Salbei
S. 14

Apfel-Gorgonzola-
Zupfbrot
S. 15

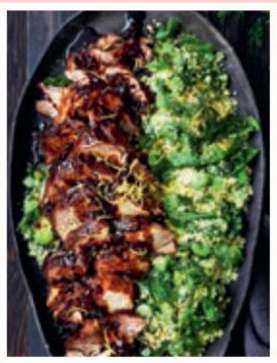
Nudelauflauf
„Spicy Chicken“
S. 19

Porree-Kartoffel-Pie
mit Senf
S. 20

Rote-Bete-Focaccia
mit Basilikumöl
S. 22

Süßkartoffelgratin
mit Parmesan
S. 23

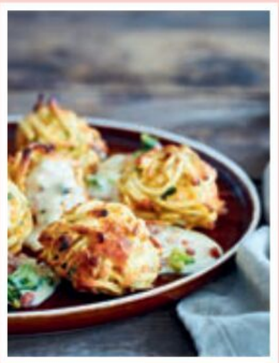
Hähnchenkeulen
mit Feigenmarinade
S. 25



Nackenbraten mit
grünem Couscous
S. 27

Lasagne mit
Fleischbällchen
S. 28

Jacket-Potatoes
mit Räucherfisch
S. 31



Spätzle-Cheddar-
Balls mit Soße
S. 32

Lachs auf Cannellini-
Kürbis-Gemüse
S. 36

Röstkürbis-Tartes
mit Ziegenkäse
S. 37

Tassensüppchen
Kürbis & Blumenkohl
S. 38

Cremige Cannelloni
mit Butternut
S. 39

Gefüllte Kürbisse
afrikanische Art
S. 42

TITEL-REZEPT

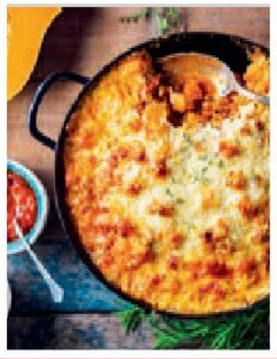
Winzerhacktopf
mit Kürbissemmeln
S. 45

Semmelknödel mit
gebratenen Pilzen
S. 46

Rote-Bete-Curry
mit Hokkaido
S. 48

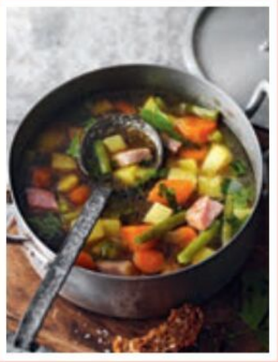
Linsensalat mit
mariniertem Kürbis
S. 49

Butternut vom
Blech mit Halloumi
S. 50



Kürbisauflauf alla
Veggie-Bolognese
S. 52

Kürbissuppe mit
Zimt-Crème-fraîche
S. 58



Gemüseeintopf
„Wurzelstippelse“
S. 59

Kartoffeltöpfchen
mit Apfelröstbrot
S. 60

Wirsingeintopf
mit Safranschmand
S. 61

Bohnencremesuppe/
Bohnen-Nudelsuppe
S. 64

Das Beste zu Suppen:
Birnen-Käse-Brot
S. 67

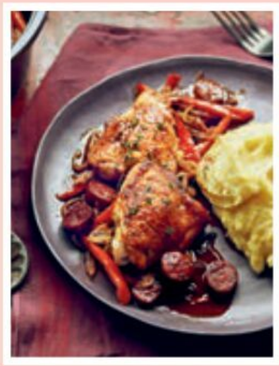
Selleriesüppchen mit
Maronen
S. 68

Deftiger Eintopf
„aus dem Apfelhain“
S. 70

Schottischer Lamm-
Guinness-Eintopf
S. 71

XXL-Käse-Croûtons
als Begleiter
S. 73

Graupen-Linsen-Suppe mit Gemüse S. 74


Pollo con Chorizo mit Safrankartoffelbrei S. 79

Feigenkuchen mit Camembert S. 80

Spanish Sunset mit Hierbas S. 81

Milchreis „Arroz con Leche“ mit Zwetschgen S. 83

Sticky Sausage-Baps mit Bierzwiebeln S. 84

Kürbiscremesuppe mit Thymian-Toasties S. 87

Chili con Carne mit Maisbrot S. 88

Ofen-Süßkartoffeln mit Ahornsirup S. 90

Heiße Schokolade mit gigantischem Topping S. 91

Süßkartoffelsuppe bengalischer Art S. 93

Currylamm, Röstkartoffeln, Raita, Salat S. 95

Indian Mojito S. 96

Karamellisierte Birnenküchlein S. 97

Aufstrich aus Cranberry und Birne S. 100

Quittengelee mit Tonkabohne S. 101

Pflaumenbowle mit Kombucha S. 102

Pflaumenkompott mit Vanille und Zimt S. 105

Aufstrich aus Hagebutten und Birnen S. 106

Eingelegter Gewürzkürbis S. 107

Kürbis-Quitten-Chutney S. 108

Fermentiertes Kimchi mit Rettich S. 111

Brombeer-Apfel-Konfitüre mit Lavendel S. 112

Holunderbeersaft mit Apfel und Ingwer S. 113

Holundergelee mit Gin S. 114

Rotweinbirnen mit Gewürzen S. 116

Zwetschgen-Butterkuchen S. 123

Pflaumenkuchen mit Nusstopping S. 124

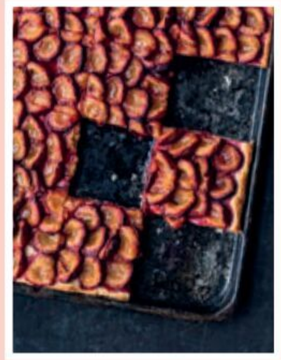
Kürbis-Gewürzkuchen mit Frosting S. 127

Vollkornblondies mit Cranberrys S. 129

Mohnkuchen mit gefüllten Birnen S. 130

Haselnusskuchen mit Geleeglasur S. 131

Kurkuma-Chai-Latte/ Chocolate-Cookies S. 133


Zwetschgenkuchen vom Blech S. 134

Holundersuppe mit Grießnocken S. 137

Mirabellenkuchen mit Marzipanstreuseln S. 138

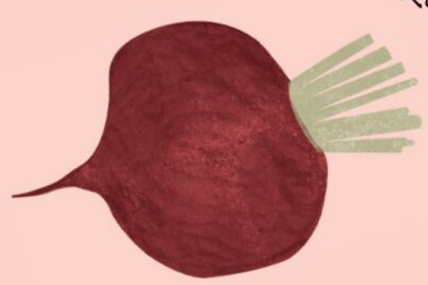
Peanut-Cheesecake mit Schokoguss S. 141

Zwetschgen unter der Sabayonhaube S. 142

Schlupfkuchen mit Äpfeln S. 144

Kerniger Schokokuchen aus der Pfanne S. 145

Die dritte Jahreszeit hält viele leckere Rübchen bereit



ENDLICH WIEDER

Ofen-zeit

Heißgeliebtes vom Blech und aus der Auflaufform

Langsam gegartes Schweineragout
MIT KARTOFFELKRUSTE

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 5 STUNDEN

- **800 g Schweineschulter** (ohne Knochen)
- **60 g geräucherter durchwachsener Speck**
- **1 große Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Stange Porree** (ca. 150 g)
- **3 EL Öl**
- **Salz, Pfeffer**
- **½ TL Paprikapulver** (rosenscharf)
- **Cayennepfeffer**
- **je 1 TL getrockneter Salbei und Majoran**
- **2 TL Dijonsenf**
- **250 ml Cidre** (ersatzweise Apfelwein)
- **250 ml Fleischbrühe**
- **100 g Schlagsahne**
- **250 g festkochende Kartoffeln**
- **250 g Süßkartoffeln**
- **1–2 Stiele Salbei**

Pro Portion (bei 6) ca. 29 g E, 37 g F, 19 g KH, 580 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C). Schweineschulter waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Speck klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Öl in einem ofenfesten Bräter erhitzen und Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Speck, Zwiebel, Knoblauch und Porree zugeben und 2–3 Minuten mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayenne, Salbei, Majoran und Senf würzen. Cidre, Brühe und Sahne angießen. Fleisch zugedeckt im heißen Ofen ca. 4 Stunden garen, bis es weich ist und sich leicht einstechen lässt.

3 Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

4 Bräter aus dem Ofen nehmen und Ofentemperatur erhöhen (Ober-/Unterhitze: 210 °C/Umluft: 190 °C). Ragout abschmecken und überlappend mit Kartoffel- und Süßkartoffelscheiben belegen. Offen im heißen Ofen 15–20 Minuten überbacken, bis die Kartoffelkruste gar und leicht gebräunt ist. Frischen Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und vor dem Servieren darüberstreuen.

DAS GEHEIMNIS HEISST CIDRE

Ein Blick nach Frankreich lohnt sich kulinarisch immer! In der Bretagne und der Normandie wird dem Cidre so viel Aufmerksamkeit geschenkt wie anderswo dem Wein. Wer richtig guten trockenen Cidre sucht, guckt beim Weinhändler. Und serviert den Rest (und am besten noch eine zweite Flasche) zum Ragout.

Hey, IT'S VEGGIE!

HASSELBACK-KARTOFFELN mit Taleggio & Thymian

REZEPT SEITE 16

SKANDI-DESIGN

Die Fächerkartoffeln sind eine schwedische Spezialität und werden dort ohne Käsetopping gern zu Weihnachten als Beilage serviert. Zu unserer überbackenen Version passt ein großer gemischter Salat.

AUF VORRAT

Der hier verwendete Gewürzrub schmeckt nicht nur zu Fisch, sondern auch zu Kartoffelgerichten und in Salatsoßen. Es lohnt sich also, ihn gleich in größerer Menge zuzubereiten. Wenn es schnell gehen soll, die Zitronenschale im Ofen bei ca. 80 °C gut trocknen (sonst auf Küchenpapier). Mischung in einem Gewürzglas aufheben.

OFENLACHS mit zitronigem Fenchel-Pfeffer-Rub

REZEPT SEITE 16

Kartoffel-kuchen

MIT FONTINA UND SALBEI

REZEPT SEITE 17

Apfel-Gorgonzola-ZUPFBROT

REZEPT SEITE 17

Hey, IT'S VEGGIE!

HASSELBACK-KARTOFFELN

mit Taleggio & Thymian

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN

8–10 Stiele Thymian / 4 EL Olivenöl / Salz, Pfeffer / 1 kg festkochende Kartoffeln (möglichst gleich groß) **/ 4 große frische Knoblauchzehen / 200 g Taleggio**

Pro Portion ca. 14 g E, 27 g F, 45 g KH, 505 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Thymian waschen, trocken schütteln, von 6 Stielen die Blättchen grob hacken. Mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Kartoffeln gründlich waschen. Jeweils zwei Essstäbchen oder Löffel links und rechts neben eine Kartoffel legen und die Kartoffeln dazwischen quer fächerartig einschneiden (die Essstäbchen verhindern, dass man die Kartoffeln ganz durchschneidet). Gründlich mit dem Kräuteröl bepinseln und in eine Auflaufform oder ofenfeste Pfanne setzen. Knoblauchzehen leicht andrücken, dazwischen verteilen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten knusprig backen.

3 Taleggio in dünne Scheiben schneiden, auf den Kartoffeln verteilen und weitere 5–10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit übrigem Thymian garnieren.

OFENLACHS

mit zitronigem Fenchel-Pfeffer-Rub

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN

2 Bio-Zitronen / 600 g Süßkartoffeln / ½ Knolle frischer Knoblauch / 6 EL Olivenöl / Salz, Pfeffer / 2–3 EL Fenchelsamen / 1 TL weiße Pfefferkörner / 600 g Lachsfilet (küchenfertig, ohne Haut) **/ 100 g Crème fraîche / 1–2 Fenchelknollen / je 3 Stiele Petersilie und Minze /** Backpapier

Pro Portion ca. 37 g E, 45 g F, 42 g KH, 765 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Zitronen heiß waschen, trocken tupfen, Schale abreiben. 1 ½ Zitronen in Scheiben schneiden, übrige Hälfte auspressen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 4 mm dünne Scheiben hobeln. Knoblauch in Zehen teilen. Mit Süßkartoffel- und Zitronenscheiben, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Einmal wenden.

2 Fenchelsamen und weißen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. ⅔ Zitronenschale und etwas Salz zufügen. Lachs waschen, trocken tupfen und mit ⅔ vom Rub bestreuen. Mit 2 EL Öl beträufeln. Gemüse auf dem Blech wenden und etwas zusammenschieben. Lachs danebensetzen und alles weitere 15–20 Minuten im Ofen garen, bis der Lachs gar ist.

3 Übrige Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz und etwas vom Rub würzen. Fenchel putzen, waschen, feines Grün abzupfen und beiseitelegen. Strunk entfernen, Fenchel in feine Scheiben hobeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. 1 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Fenchel, Kräutern und Fenchelgrün mischen.

4 Lachs mit Ofengemüse auf einer Platte anrichten. Mit übrigem Rub, Fenchelsalat und Zitronen-Crème-fraîche servieren.

Kartoffelkuchen
MIT FONTINA UND SALBEI

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

400 g festkochende Kartoffeln / **Salz** / **1 Packung Blätterteig** (ca. 280 g, Kühlregal) / **etwas Mehl** / **150 g Fontina** / **3 Eier** / **4 EL Milch** / **Pfeffer** / **geriebene Muskatnuss** / **1 TL gemahlener Kümmel** / **½ Bund Salbei** / Backpapier

Pro Portion ca. 23 g E, 36 g F, 46 g KH, 610 kcal

1 Kartoffeln schälen, waschen, in feine Scheiben hobeln und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Blätterteig entrollen und auf wenig Mehl auf ca. 25 × 50 cm ausrollen. 2 Kreise (à ca. 25 cm ⌀) ausschneiden und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Teigränder rundherum ca. 1 cm umklappen, leicht andrücken. Käse entrinden und reiben. Eier leicht verquirlen, Teigränder damit bepinseln. Restliches Ei mit Milch und der Hälfte vom Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel würzen. Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und bis auf einige Blättchen mit Kartoffeln unter die Eiermasse heben. Masse auf den beiden Blätterteigfladen verteilen, dabei die Teigränder frei lassen.

3 Kartoffelkuchen mit übrigem Käse bestreuen. Blechweise im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. In Stücke schneiden, mit Pfeffer übermahlen und mit restlichem Salbei garnieren.

Apfel-Gorgonzola-
ZUPFBROT

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

1 italienisches Weißbrot (ca. 700 g) / **8–10 Stiele Salbei** / **150 g weiche Butter** / **Salz, Pfeffer** / **1 säuerlicher Apfel** (z. B. Boskop) / **250 g Gorgonzola** / Backpapier

Pro Portion (bei 6) ca. 20 g E, 34 g F, 67 g KH, 690 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). In das Brot 3–4 cm große Quadrate ein-, aber nicht ganz durchschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

2 Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Blätter bis auf einige zum Garnieren in feine Streifen schneiden. Mit Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salbeibutter in die Broteinschnitte streichen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. In die Einschnitte stecken.

3 Brot im heißen Ofen 15–20 Minuten backen. Gorgonzola in Scheiben schneiden, auf dem Brot verteilen und weitere 5–10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Mit übrigen Salbeiblättern bestreuen und heiß oder lauwarm servieren.

FREIE WAHL AM REGAL

Stangenbrot wie Ciabatta oder Baguette alternativ zum Füllen scheibenweise einschneiden. Altbackenes Brot, das schon 1–2 Tage angetrocknet ist, erlebt so gefüllt und aufgebacken noch mal eine Frischekur.

Nudelauflauf „Spicy Chicken“
MIT AVOCADOSALSA

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

Für den Auflauf

- 250 g Rote-Linsen-Penne
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- je 1 rote und grüne Paprikaschote
- 2 EL + etwas Olivenöl
- 500 g Hähnchenhackfleisch (siehe Tipp)
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Chipotle-Chilis in Adobosoße (in Tomatensoße eingelegte geräucherte Chilischoten; Glas)
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- 1 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- 200 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler oder Cheddar)
- 100 g saure Sahne

Für die Salsa

- 6 Radieschen
- 1 kleines Bund Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Avocado
- Saft von 1 Limette
- Salz

Pro Portion ca. 62 g E, 35 g F, 43 g KH, 785 kcal

1 Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch zugeben und 4–5 Minuten braten. Hack zufügen und unter Wenden krümelig anbraten. Mit Kreuzkümmel bestäuben, Chipotle-Chilis, Tomaten und Oregano zugeben, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Soße 15–20 Minuten köcheln lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Soße abschmecken, mit Pasta mischen und in eine große geölte Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

3 Für die Salsa Radieschen putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob würfeln. Mit Radieschen, Koriander, Lauchzwiebeln und Limettensaft mischen, leicht salzen.

4 Auflauf aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit saurer Sahne und etwas Salsa toppen. Restliche Salsa separat dazu reichen.

FRISCH ANS WERK

Lassen Sie sich das Hähnchenfleisch beim Schlachter oder an der Fleischtheke durch den Wolf drehen und verarbeiten Sie es möglichst am gleichen Tag. Die Soße können Sie einen Tag im Voraus kochen und dann nach dem Abkühlen zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Hey, IT'S VEGGIE!

Porree-Kartoffel-Pie
MIT SENF

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN + WARTEZEIT

Für den Teig

- **140 g + etwas Butter**
- **250 g + etwas Mehl**
- **1 Ei** (Größe M)
- **1 TL Salz**
- **1 Eigelb**

Für die Füllung

- **500 g festkochende Kartoffeln**
- **Salz**
- **2 Schalotten**
- **300 g Porree**
- **1 EL Olivenöl**
- **1 EL Butter**
- **Pfeffer**
- **je 1 TL scharfer und körniger Senf**
- **60 g geriebener Cheddar**
- **200 g halbfester Schnittkäse** (z. B. Wensleydale, Reblochon)

Pro Portion (bei 6) ca. 19 g E, 41 g F, 47 g KH, 650 kcal

1 Für den Teig 140 g Butter würfeln und mit 250 g Mehl, Ei, Salz und ca. 2 EL kaltem Wasser glatt verkneten. Teig zur Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Für die Füllung Kartoffeln schälen, waschen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 5 mm dicke Stücke schneiden. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anschwitzen. Porree zufügen, mit Salz, Pfeffer und beiden Senfsorten würzen und anbraten. 100 ml Wasser zufügen und ca. 10 Minuten unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. 30 g Cheddar unterrühren und abkühlen lassen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Ca. ¾ des Teiges auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 26 cm ⌀) ausrollen. Eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Pieform (20 cm ⌀) damit auskleiden, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Übrigen Teig in Formgröße rund ausrollen und mit der Form ca. 10 Minuten kalt stellen.

4 Hälfte Porree in die Form geben, mit 1 EL Cheddar bestreuen und mit Hälfte Kartoffeln belegen. Schnittkäse in Scheiben schneiden, Hälfte darauf verteilen. Vorgang mit übrigen Füllungszutaten wiederholen und diese etwas andrücken. Eigelb mit 1 EL Wasser leicht verquirlen und Teigrand damit bestreichen. Teigdeckel auflegen, am Rand mit einer Gabel gut festdrücken. Mit Eigelb bestreichen, leicht mit Salz bestreuen und mittig ein kleines Loch einstechen. Pie im heißen Ofen 45–50 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dazu passt ein grüner Salat.

SCHMUCKE DINGER

Britische Köchinnen und Köche haben das Piebacken über die Jahrhunderte perfektioniert. Der Teigdeckel wird oft fast künstlerisch gestaltet, etwa mit Flechtmustern oder mit ausgestochenen Motiven aus Teig, die vor dem Backen mit Eigelb „aufgeklebt" werden. Auch Sie dürfen kreativ werden.

Rote-Bete-Focaccia MIT BASILIKUM-ÖL

REZEPT SEITE 24

Hey, IT'S VEGAN!

Hey,
IT'S VEGGIE!

Dazu passen zum Beispiel kurz gegrillte Lamm-koteletts

Süßkartoffel-gratin MIT PARMESAN

REZEPT SEITE 24

Rote-Bete-Focaccia
MIT BASILIKUMÖL

FÜR CA. 10 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

½ Würfel frische Hefe (21 g) / **1 TL Zucker** / **250 g + etwas Weizenmehl** (Type 550) / **250 g Weizenvollkornmehl** / **Salz** / **180 ml Olivenöl** / **500 g gegarte Rote Beten** (geschält, vakuumiert) / **3 rote Zwiebeln** / **abgeriebene Schale und ca. 2 TL Saft von 1 Bio-Zitrone** / **1 Bund Basilikum** / **Pfeffer** / Backpapier

Pro Stück ca. 7 g E, 19 g F, 40 g KH, 375 kcal

1 Hefe zerbröckeln, mit Zucker und 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. Ca. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen. Beide Mehlsorten mit 1 TL Salz mischen. Hefewasser und 50 ml Öl zugeben und alles glatt verkneten. Eventuell noch mehr lauwarmes Wasser zufügen, sodass der Teig geschmeidig ist, aber nicht klebt. Zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Rote Bete abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, in schmale Spalten schneiden. Beides mit etwas Salz, Zitronenschale und 30 ml (3 EL) Öl mischen.

3 Hefeteig halbieren, jeweils auf wenig Mehl zu einem etwa blechgroßen Oval ausrollen und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit 30 ml Olivenöl beträufeln und mit Roten Beten und Zwiebeln belegen. Zugedeckt weitere 30–45 Minuten gehen lassen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/ Umluft: 200 °C). Focacce blechweise im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Mit 70 ml Öl pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Focacce träufeln. Dazu passt Feldsalat mit Apfel.

Süßkartoffel-gratin
MIT PARMESAN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

1 Knoblauchzehe / **etwas + 2 EL Butter** / **1,4 kg Süßkartoffeln** / **200 g Schlagsahne** / **200 ml Milch** / **120 g geriebener Parmesan** / **Salz, Pfeffer** / **geriebene Muskatnuss** / **Fleur de Sel**

Pro Portion ca. 19 g E, 33 g F, 74 g KH, 705 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Knoblauch schälen und halbieren. Eine große, flache Auflaufform mit der Schnittseite einreiben. Die Form mit Butter einfetten. Süßkartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben hobeln und in die Form schichten. Sahne mit Milch und 60 g Parmesan verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und über die Süßkartoffelscheiben gießen. Gratin im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

2 60 g Parmesan und 2 EL Butter in Flöckchen auf dem Gratin verteilen und ca. weitere 10 Minuten goldbraun backen. Mit Fleur de Sel bestreuen.

FLEISCH IST MEINE BEILAGE

Das Gratin schmeckt pur oder mit einem üppigen gemischten Salat wunderbar. Wenn's noch ein Upgrade sein darf, für Gäste zum Beispiel, sind kleine Lammstielkoteletts eine gute Begleitung: Pro Nase 2–3 Stück trocken tupfen, leicht salzen, mit etwas Öl bepinseln und in einer Grillpfanne von beiden Seiten 2–3 Minuten kräftig braten. Mit Pfeffer und nach Belieben Fleur de Sel würzen und dazu reichen.

Pikante Hähnchenkeulen
MIT FEIGENMARINADE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 4 große Hähnchenkeulen (ca. 1 kg)
- 1 EL Fünf-Gewürze-Pulver
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 4 EL Sojasoße
- 5 Feigen
- 1 rote Chilischote
- 2–3 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 150 ml Geflügelbrühe
- 1 TL brauner Zucker
- 2–3 EL Zitronensaft

Pro Portion ca. 30 g E, 31 g F, 13 g KH, 485 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Fünf-Gewürze-Pulver mit 1 EL Öl, Pfeffer, Cayennepfeffer und 2 EL Sojasoße verrühren. Keulen damit rundherum bepinseln. In einer ofenfesten Kasserolle oder Form verteilen und im heißen Ofen ca. 45 Minuten knusprig braten, dabei gelegentlich wenden.

2 Feigen waschen, trocken tupfen und halbieren. 8 Hälften nach ca. 35 Minuten Backzeit mit der Schnittfläche nach unten um die Keulen verteilen und mitbacken. Übrige Feigenhälften fein hacken.

3 Für die Marinade Chili putzen, waschen, in feine Ringe schneiden, dabei entkernen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, etwas Grün in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Knoblauch schälen, mit Lauchzwiebeln hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Gehackte Feigen, Zimtstange, Sternanis und Hälfte Chiliringe zugeben, kurz mitbraten. Mit 2 EL Sojasoße und Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Zucker und Zitronensaft würzen und sämig einköcheln.

4 Hähnchen und Feigen aus dem Ofen nehmen und mit der Marinade beträufeln. Mit Lauchzwiebelgrün und restlichen Chiliringen bestreuen.

GLASIERTER NACKENBRATEN
mit Ingwermarinade und grünem Couscous

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

- **1,2 kg Schweinenacken** (ohne Knochen)
- **Salz, Pfeffer**
- **2 Knoblauchzehen**
- **75 g Ingwerkonfitüre**
- **2 EL Worcestersoße**
- **2 EL Sojasoße**
- **2 EL Zitronensaft**
- **3 EL Olivenöl**
- **500 ml Fleischbrühe**
- **350 g Dicke Bohnen** (frisch oder TK)
- **4 Lauchzwiebeln**
- **1 großes Bund gemischte Kräuter** (z. B. Petersilie, Koriander, Dill, Minze)
- **300 g Instantcouscous**
- **1 ½ Bio-Zitronen**

Pro Portion (bei 6) ca. 61 g E, 24 g F, 66 g KH, 780 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Ingwerkonfitüre, Worcester- und Sojasoße sowie Zitronensaft verrühren. 1 EL Öl in einem Bräter erhitzen und Fleisch darin rundherum 5–7 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen. Die Hälfte der Ingwermarinade in den Bräter geben, Brühe angießen. Fleisch mit übriger Marinade bestreichen und in den Bräter zurücksetzen. Zugedeckt im heißen Ofen ca. 3 Stunden garen, dabei das Fleisch einmal wenden. Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser angießen.

2 Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und die Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Couscous mit 350 ml kochendem Wasser übergießen, leicht salzen und 5–8 Minuten quellen lassen.

3 Zitronen waschen. Schale von der halben Frucht fein abreiben, von der ganzen Frucht in Zesten abziehen. Halbe Frucht auspressen, ganze Frucht in Spalten schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und etwas -saft sowie 2 EL Öl mischen. Bohnen, Lauchzwiebeln und Kräuter unterheben.

4 Fleisch aus dem Bräter nehmen und zugedeckt kurz ruhen lassen. Bratensatz in einen kleinen Topf gießen, etwas einköcheln, dann abschmecken. Couscous und aufgeschnittenes Fleisch auf einer Platte anrichten, mit Bratensatz beträufeln und mit Zitronenzesten bestreut servieren. Zitronenspalten dazu reichen.

Fallende Blätter sind der Beginn der Gemütlichkeit

LASAGNE
mit Fleischbällchen

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 ¼ STUNDEN

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 ½ TL getrockneter Oregano
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml trockener Weißwein
- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
- 1–2 TL Zucker
- 80 g + etwas Butter
- 80 g Mehl
- 400 ml fettarme Milch
- 400 ml Gemüsebrühe
- geriebene Muskatnuss
- 100 g Babyspinat
- 1 Bund Basilikum
- 250 g Lasagneblätter (ohne Vorkochen)
- 125 g Mozzarella
- 80 g geriebener Parmesan

Pro Portion (bei 6) ca. 32 g E, 40 g F, 51 g KH, 740 kcal

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. ⅓ mit Hack mischen, mit Salz, Pfeffer und ½ TL Oregano würzen. Aus dem Hack Bällchen (ca. 2 ½ cm ⌀) formen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fleischbällchen darin rundherum braun braten. Herausnehmen und beiseitestellen.

2 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, restliche Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. 1 TL Oregano, Fenchel und Tomatenmark zugeben und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, salzen, pfeffern und Tomaten samt Flüssigkeit zugeben. Tomaten mit einem Löffel grob zerteilen, Zucker zugeben und Soße bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln.

3 Inzwischen für die Béchamelsoße 80 g Butter erhitzen. Mehl darüberstäuben und hell anschwitzen. Milch und Brühe unter ständigem Rühren langsam unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und 8–10 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln. Spinat und Basilikum waschen, trocken schleudern, Basilikum abzupfen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Tomatensoße abschmecken, Fleischbällchen bis auf ca. 10 Stück unterheben. Hälfte in eine große gefettete Auflaufform geben. Erst Hälfte Spinat und Basilikum, dann ⅓ der Béchamelsoße darauf verteilen. Mit Hälfte Lasagneplatten belegen (bei Bedarf entsprechend der Form in Stücke brechen). Vorgang wiederholen. Restliche Béchamel daraufstreichen und beiseitegelegte Fleischbällchen daraufsetzen.

5 Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf der Lasagne verteilen. Mit Parmesan bestreuen und im heißen Ofen 45–50 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und servieren.

Jacket-Potatoes
MIT RÄUCHERFISCH UND CHEDDAR

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

- **4 große mehligkochende Kartoffeln** (ca. 1 kg)
- **300 g geräucherter Schellfisch** (ohne Haut und Gräten, ersatzweise Räucherforelle)
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **150 g Cheddar**
- **100 g Schmand**
- **1 EL körniger Senf**
- **Salz, Pfeffer**
- **6 EL Tomatenketchup**
- Backpapier

Pro Portion ca. 39 g E, 18 g F, 51 g KH, 560 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Kartoffeln waschen, rundherum mit einer Gabel einstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im heißen Ofen ca. 1 Stunde weich backen.

2 Räucherfisch in kleine Stücke zupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Cheddar fein reiben. Die Hälfte mit Schmand, Senf und ca. ⅔ der Lauchzwiebelringe verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Kartoffeln etwas abkühlen lassen, halbieren und das Innere bis auf ca. 5 mm herauslöffeln. Inneres zerkleinern und zur Schmandmischung geben. Räucherfisch vorsichtig unterheben und Masse in die Kartoffelhälften füllen. Mit restlichem Cheddar bestreuen und im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten überbacken. Mit restlichen Lauchzwiebeln bestreuen und mit Ketchup servieren.

ANYTHING GOES

Jacket-Potatoes sind ein Dauerbrenner in Londons Cafés und bezahlbaren Eateries. Obendrauf kommt, was die Küche so hergibt: Bolognesesoße, zerzupfter Thunfisch mit Mayo, Chili con oder sin Carne, klassische Baked Beans … Das Ganze wird üppig mit geraspeltem Käse bedeckt und in den meisten Fällen auch überbacken. Die Kartoffeln lassen sich gut vorgaren und halten ein paar Tage im Kühlschrank (in England kann man sie sogar vorgegart gefroren kaufen). Ich liebe diese Kombi bis heute und probiere immer neue Füllungen aus – diese hier ist typisch britisch.

Karen Schulz, Foodredakteurin

Spätzle-Cheddar-Balls
MIT BROKKOLI-SCHINKEN-SOSSE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

- **300 g Spätzle** (getrocknet)
- **Salz**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **1 EL Butter**
- **150 g Cheddar**
- **2 Eier** (Größe M)
- **4–5 EL Mehl**
- **Pfeffer**
- **400 g Brokkoli**
- **2 EL Öl**
- **125 g magerer Katenschinken** (in Würfeln)
- **250 ml Gemüsebrühe**
- **250 ml fettarme Milch**
- Backpapier

Pro Portion ca. 39 g E, 27 g F, 67 g KH, 680 kcal

1 Spätzle nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Butter erhitzen, Lauchzwiebeln darin andünsten. Mit Spätzle in eine Schüssel geben, lauwarm abkühlen lassen. Cheddar grob raspeln. Hälfte mit Eiern und 3–4 EL Mehl zu den Spätzle geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut verkneten. Ca. 15 Minuten kalt stellen.

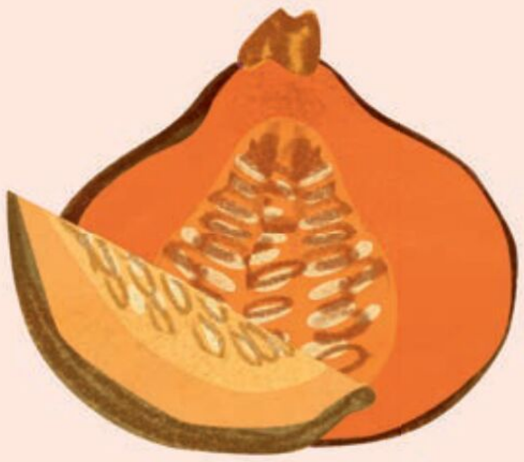
2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Spätzlemasse mit angefeuchteten Händen zu ca. 16 Bällchen formen, dabei fest zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im heißen Ofen 12–15 Minuten goldbraun backen.

3 Schinkenwürfel im heißen Öl anbraten. Brokkoli zufügen, kurz mitbraten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln. Rest Cheddar in der heißen Soße schmelzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spätzle-Balls damit servieren.

WIE HÄTTEN SIE'S DENN GERN?

Je nach gewählter Käsesorte lässt sich das Gericht an den Familiengeschmack anpassen: Mit Emmentaler wird es ein wenig milder, ein kräftiger Bergkäse oder Blauschimmelkäse gibt ordentlich Aroma.

DAS HAUT JEDEN VOM Hokkaido



Umwerfendes mit Kürbis

Lachsfilet
AUF CANNELLINI-KÜRBIS-GEMÜSE

REZEPT SEITE 40

Röstkürbis-Tartes

MIT ZIEGEN-KÄSE UND BIRNE

REZEPT SEITE 40

Hey, IT'S VEGGIE!

Hey, IT'S VEGGIE!

Tassensüppchen KÜRBIS & BLUMENKOHL

REZEPT SEITE 41

Buttermut! Oder lieber Hokkaido ... oder Muskatkürbis? Hier passt eigentlich jeder Kürbis rein

Hey, IT'S VEGGIE!

Cremige Cannelloni MIT BUTTERNUT

REZEPT SEITE 41

Lachsfilet
AUF CANNELLINI-KÜRBIS-GEMÜSE

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

500 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch / 1 Zwiebel / 30 g Haselnusskerne / 4 EL Olivenöl / 100 ml trockener Weißwein / 250 ml Gemüsebrühe / 1 Dose weiße Cannellini (240 g Abtropfgewicht) **/ Salz, Pfeffer / 600 g Lachsfilet** (ohne Haut) **/ 6 Stiele Salbei / 40 g Pecorino** (Stück)

Pro Portion ca. 40 g E, 37 g F, 35 g KH, 660 kcal

1 Kürbisfruchtfleisch waschen und mit Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Nüsse grob hacken und in einem Topf ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. 2 EL Öl in dem Topf erhitzen. Zwiebel und Kürbis darin ca. 2 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Brühe angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 10–15 Minuten garen.

3 Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Nach ca. 8 Minuten Garzeit zum Kürbis geben und mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Lachs waschen, trocken tupfen und in 4 Portionen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachs darin unter Wenden 6–8 Minuten braten.

5 Salbei waschen, trocken tupfen, fein schneiden und zum Gemüse geben. Mit Lachs anrichten. Mit Nüssen bestreuen, Pecorino darüberreiben.

Röstkürbis-Tartes
MIT ZIEGENKÄSE UND BIRNE

FÜR 4 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

4 Scheiben TK-Blätterteig (à 12 × 12 cm) **/ 250 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch / 1 große Birne** (z. B. Abate Fetel) **/ 1 Rolle Ziegenkäse** (200 g) **/ 30 g Walnusskerne / 8 Stiele Majoran / 2 EL Zitronensaft / 2 EL Olivenöl / Salz, Pfeffer /** Backpapier

Pro Stück ca. 9 g E, 24 g F, 8 g KH, 290 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Blätterteigscheiben mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und antauen lassen. Kürbisfruchtfleisch eventuell schälen und waschen. Birne waschen, vierteln und entkernen. Beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Käse in 8 Scheiben schneiden. Nüsse hacken. Majoran waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2 Kürbis, Birne, Nüsse und Hälfte Majoran mit Zitronensaft und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Blätterteigscheiben verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Mit je 2 Scheiben Ziegenkäse belegen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Mit restlichem Majoran bestreut servieren. Dazu schmeckt ein Friséesalat mit Vinaigrette.

LOW CARB

Tassensüppchen
KÜRBIS & BLUMENKOHL

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

500 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Butternut, Muskat oder Hokkaido) **/ 300 g Blumenkohl / 2 Schalotten / 1 Knoblauchzehe / 3 EL Olivenöl / je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma / 1 Prise Zimtpulver / 750 ml Gemüsebrühe / 2 EL Kürbiskerne / 1 EL flüssiger Honig / abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange / Paprikapulver** (rosenscharf) **/ Salz / 8 Stiele Koriander / 200 g Schlagsahne / Pfeffer**

Pro Portion ca. 8 g E, 24 g F, 16 g KH, 320 kcal

1 Kürbisfruchtfleisch eventuell schälen, waschen und grob würfeln. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein hacken und in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Zimt zufügen, ca. 1 Minute mitrösten. Kürbis und Blumenkohl zugeben. Brühe angießen, zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Honig und Orangenschale zugeben, kurz karamellisieren. Mit Paprikapulver und Salz würzen. Herausnehmen. Koriander waschen, Blättchen hacken.

3 Sahne leicht anschlagen. Bis auf ca. 4 EL zum Gemüse geben und Suppe pürieren. Mit Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit je 1 EL Sahne anrichten. Mit Kürbiskernen und Koriander bestreuen. Dazu schmeckt Pita oder dünnes Fladenbrot.

Cremige Cannelloni
MIT BUTTERNUT

FÜR 4–6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN

800 g Kürbisfruchtfleisch / 4 EL Olivenöl / Salz, Pfeffer / 80 g Walnusskerne / 2 Zwiebeln / 3 Knoblauchzehen / 8 Stiele Salbei / 400 g Ricotta / 250 g Cannelloni / 250 g Kochsahne (15 % Fett) **/ 250 ml Milch / 200 ml Gemüsebrühe / 75 g geriebener Parmesan / geriebene Muskatnuss /** Backpapier

Pro Portion (bei 6) ca. 21 g E, 37 g F, 46 g KH, 605 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Kürbisfruchtfleisch eventuell schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer auf einem mit Backpapier belegten Blech mischen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit eine Hälfte Nüsse fein, Rest grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Salbei waschen, einige Blätter beiseitelegen, Rest hacken. Mit Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL heißem Öl ca. 2 Minuten braten. Hälfte Kürbis fein pürieren. Mit Ricotta, übrigen Kürbiswürfeln, Zwiebelmix und fein gehackten Nüssen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Ofen nochmals vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Cannelloni in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren. Abgießen, kalt abschrecken und mit einer Haushaltsschere quer halbieren. Sahne, Milch, Brühe und 50 g Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hälfte der Soße in eine runde Auflaufform (ca. 28 cm ⌀) gießen. Kürbiscreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und in die Cannelloni spritzen. Gefüllte Nudelrollen hochkant dicht an dicht in die Form stellen. Restliche Soße darübergießen. Mit übrigen Salbeiblättern, grob gehackten Nüssen und übrigen 25 g Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun überbacken.

Den Sweet Dumpling nicht mit Zierkürbissen verwechseln. Letztere erkennt man leicht an vielen dicken Warzen auf der Schale, und der enthaltene Bitterstoff Cucurbitacin kann Magenkrämpfe verursachen.

Wenn Sie den Sweet Dumpling nicht bekommen, verwenden Sie größere runde Zucchini, genannt Rondini

Gefüllte Kürbisse
NACH AFRIKANISCHER ART

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

Für die gefüllten Kürbisse

- je 1 kleiner Hokkaido- und Butternutkürbis (à ca. 500 g)
- 2 kleine grüne Sweet Dumplings (siehe Tipp links)
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Rinderhackfleisch
- gemahlener Kümmel und Piment
- Chilipulver
- 2 Eier
- 125 ml Milch
- 125 g Schlagsahne
- 1 EL Currypulver
- 6 Lorbeerblätter
- 150 g Naturjoghurt
- Backpapier

Für die Salsa

- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 4 Stiele Koriander
- Salz, Pfeffer

Pro Portion (bei 6) ca. 25 g E, 31 g F, 17 g KH, 460 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kürbisse gründlich waschen und halbieren. Jeweils Kerne und das faserige Innere entfernen. Kürbishälften mit ca. 2 EL Öl bepinseln, salzen, pfeffern und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten vorbacken.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. 2 EL Öl erhitzen, Hack darin krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Piment und Chili würzen. Kürbishälften aus dem Ofen nehmen, Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C).

3 Kürbisse mit dem Hack füllen. Eier, Milch und Sahne verquirlen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Über das Hack gießen. Mit je 1 Lorbeerblatt belegen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten überbacken.

4 Für die Salsa rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten putzen, waschen, vierteln, entkernen, klein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Tomaten, Zwiebel und Koriander mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gefüllte Kürbisse aus dem Ofen nehmen, mit Joghurt beträufeln, Salsa dazu reichen.

NATÜRLICHES SCHICKES GESCHIRR

Der Kürbis nach afrikanischer Art ist ein echter Blickfang, denn hier dient das Gemüse zusätzlich als natürliche Schüssel, aus der man die würzige Hackfüllung direkt genießen kann. Normalerweise wird das Gericht in einem größeren Exemplar gebacken, das sich auch prima auf einem Buffet macht, weil die Füllung darin länger heiß bleibt. Hier kommt es in den kleinen Sorten gleich prima portioniert auf den Tisch.

SOFTE SEMMELN mit Kürbismus

FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

300 g Hokkaidokürbis / Salz / 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g) **/ ½ Würfel Hefe** (21 g) **/ 2 EL Ahornsirup / 500 g + etwas Dinkelmehl** (Typ 630) **/ 12 Kardamomkapseln / 3 EL Milch** / Küchengarn / Backpapier

Pro Stück ca. 5 g E, 1 g F, 32 g KH, 160 kcal

1 Kürbis waschen, Kerne und faseriges Inneres herausschaben. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 200 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen. Dann Kürbis pürieren, Safran unterrühren und lauwarm abkühlen lassen.

2 Hefe klein bröckeln, mit Ahornsirup flüssig rühren. 500 g Mehl, 1 TL Salz, Hefemischung und Kürbispüree in eine Schüssel geben und ca. 10 Minuten zu einem glatten Hefeteig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas lauwarmes Wasser zufügen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Teig kurz durchkneten, in 12 gleich große Stücke teilen und jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Brötchen formen. Nacheinander mittig auf je 1 langes Stück Küchengarn setzen. Garnenden oben zusammenführen, leicht zusammenziehen und kreuzen. Kugel mit dem Garn umdrehen, den Schritt noch dreimal wiederholen, bis die Kugeln in je 8 Abschnitte unterteilt sind. Garnenden verknoten und Enden abschneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Je 1 Kardamomkapsel in die Brötchenmitte stecken. Teig mit Milch bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben. Blechweise im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Schwupps – und schon wird durch das Küchengarn aus einer einfachen Teigkugel ein himreißender kleiner Kürbis

Winzer-HACKTOPF

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

500 g Hokkaidokürbis / je 1 rote und grüne Paprikaschote / 1 rote Zwiebel / 2 EL Öl / 1 kg Rinderhackfleisch / 2 EL Tomatenmark / 250 ml Rotwein (Merlot) **/ 750 ml Gemüsebrühe / Salz, Pfeffer / 1 TL Paprikapulver** (edelsüß) **/ 4 Stiele Petersilie / 2 EL Apfelgelee / 100 g geriebener Parmesan**

Pro Portion ca. 41 g E, 32 g F, 14 g KH, 560 kcal

1 Kürbis waschen, Kerne und faseriges Inneres herausschaben. Fruchtfleisch klein würfeln. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Hack darin kräftig krümelig anbraten. Vorbereitetes Gemüse zufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Rotwein und Brühe ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Parmesan bestreuen. Kürbisbrötchen dazu servieren.

Wer's cremig mag: Noch einen Klecks Crème fraîche oder Schmand auf die Suppe geben

TITEL-REZEPT

Hey,
IT'S VEGGIE!

Semmelknödel mit Kürbiscremesoße
UND GEBRATENEN PILZEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- **500 g Weizenbrötchen** (vom Vortag)
- **250 ml Milch**
- **300 g Muskatkürbis-Fruchtfleisch**
- **4 Schalotten**
- **2 EL Pflanzenöl**
- **100 ml trockener Weißwein**
- **400 ml Gemüsefond**
- **4 EL Butter**
- **2 Eier**
- **Salz, Pfeffer**
- **500 g gemischte Pilze** (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake)
- **2 EL Crème fraîche**
- **4 EL Balsamico-Essig**
- **2 EL gehackte Petersilie**

Pro Portion ca. 22 g E, 20 g F, 74 g KH, 600 kcal

1 Für die Knödel Brötchen in kleine Würfel schneiden. Milch erwärmen und darübergießen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Für die Soße Kürbisfruchtfleisch nach Belieben schälen, waschen und grob würfeln. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Kürbiswürfel darin ca. 5 Minuten dünsten. Mit Wein und Fond ablöschen und ca. 15 Minuten zugedeckt garen.

3 2 Schalotten schälen und fein würfeln. 2 EL Butter erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Eier verquirlen und mit den Schalotten zur Brötchenmasse geben, alles gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 10–12 Knödel formen.

4 Reichlich Wasser mit Salz aufkochen, Knödel im siedenden Wasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit Pilze säubern, eventuell waschen und klein schneiden. 2 EL Butter erhitzen, Pilze darin ca. 7 Minuten braten.

5 Kürbis fein pürieren, Crème fraîche einrühren und Soße abschmecken. Knödel mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Pilze mit Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knödel, Soße und Pilze anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

WEICHER KERN = HARTE SCHALE?

Einige Kürbissorten (etwa Hokkaido oder Patisson) braucht man nicht zu schälen. Die Schale ist so dünn, die kann man mitessen. Bei anderen Sorten, wie etwa dem Butternut- oder Muskatkürbis, ist die Schale bei reiferen Früchten so hart, dass man sie schälen sollte. Jüngere Exemplare können mit Schale verarbeitet werden. Beim Spaghettikürbis auf jeden Fall die Schale entfernen. Aber ob geschält oder ungeschält, Kürbisse immer gründlich waschen!

Rote-Bete-Curry
MIT HOKKAIDO

Hey, IT'S VEGGIE!

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 600 g kleine Rote Beten
- Salz
- 600 g Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 1 rote Chilischote
- 2–3 EL Cashewkerne
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL + etwas gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 2 Prisen Zimtpulver
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Babyspinat
- 150 g saure Sahne
- ca. 30 g frische Curryblätter (Asialaden)
- evtl. 2 EL Öl

Beim Verarbeiten der Roten Beten besser Einmalhandschuhe verwenden

Pro Portion ca. 8 g E, 9 g F, 28 g KH, 240 kcal

1 Rote Beten schälen, waschen und in kochendem Salzwasser 25–35 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit Kürbis waschen, halbieren, Kerne und faseriges Inneres entfernen. Fruchtfleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken. Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und fein hacken.

3 Rote Beten abgießen, Garwasser auffangen, 500 ml abmessen, Beten etwas abkühlen lassen. Cashews in einem Topf ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Kokosöl im Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin 1–2 Minuten unter Rühren anbraten. Tomatenmark, 1 TL Kreuzkümmel, Koriander und Zimt zufügen, kurz mit anschwitzen. Rote-Bete-Garsud und Brühe angießen, Kürbiswürfel zufügen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

4 Ca. ⅓ Rote Beten pürieren. Übrige Betekugeln halbieren oder vierteln. Spinat verlesen, waschen und mit den Rote-Bete-Stücken zum Kürbis geben, kurz mit erhitzen. Saure Sahne glatt rühren. Curryblätter nach Belieben im heißen Öl frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Cashews über das Curry streuen. Mit saurer Sahne anrichten, mit etwas Kreuzkümmel bestäuben.

Grüne-Linsen-Salat MIT MARINIERTEM KÜRBIS UND GRANATAPFEL

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

- 120 g grüne Berglinsen
- Salz
- 500 g Muskatkürbis
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Prise gemahlene Gewürznelken
- Pfeffer
- 1 kleiner Granatapfel
- 100 g Rucola

Pro Portion ca. 12 g E, 10 g F, 33 g KH, 285 kcal

1 Linsen waschen und in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Kürbis waschen, schälen, halbieren, Kerne und faseriges Inneres herausschaben. Fruchtfleisch in feine Stückchen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zusammen mit dem Kürbis in 2 EL heißem Öl 2–3 Minuten anbraten. Mit Brühe und Essig ablöschen, 8–10 Minuten köcheln. Mit Ahornsirup, Nelken, Salz und Pfeffer würzen. Von der Herdplatte ziehen.

2 Schale vom Granatapfel mehrmals vom Blütenansatz her einschneiden. Schale lösen und Kerne zwischen den Trennhäuten herauslösen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Linsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit dem marinierten Kürbis, Granatapfelkernen, Linsen und 2 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Reste von einem großen Kürbis eignen sich entweder für Chutney (siehe Seite 109) oder als eingelegte Variante (Seite 107). Das passt dann auch sehr gut im Salat

Hey, IT'S VEGGIE!

VON „BÄH“ ZU „MMH …“

Als Kind entdeckte ich jede noch so gut versteckte kleine Rosine oder Sultanine in meinem Kuchen. Diese wurde dann akribisch herausgepult und mit angeekeltem Gesicht an den Tellerrand geschoben. Bis ich auf Sri Lanka irgendwann die herzhafte Variante kennengelernt habe. Zusammen mit Nüssen, Kräutern und Gewürzen wurden sie in Öl angebraten und über die Currys gestreut. Dieses knusprig-süße Geschmackserlebnis stimmte mich in Bezug auf getrocknete Weinbeeren milder.

Maren Jahnke, Foodredakteurin

Nur bei jungem Buttermuts kann die Schale dran bleiben

LOW CARB

Butternut vom Blech MIT HALLOUMI

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

1 kg Butternutkürbis-Fruchtfleisch / 1 TL Harissa (arabische Gewürzpaste) **/ 4 EL Olivenöl / Salz, Pfeffer / 120 g eingelegte grüne Peperoni / 150 g Kichererbsen** (Dose) **/ 1 EL Sultaninen / 1 EL flüssiger Honig / ½ TL Ras el Hanout** (marokkanische Gewürzmischung) **/ 250 g Halloumi / 150 g Naturjoghurt / 2 EL Zitronensaft / je 4 Stiele Minze und Koriander /** Backpapier

Pro Portion ca. 21 g E, 31 g F, 27 g KH, 485 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Kürbis nach Belieben schälen, waschen und in Spalten schneiden. Harissa, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Kürbisspalten auf einem mit Backpapier belegten Blech mischen. Peperoni abtropfen lassen und darauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen, dabei zwischendurch wenden.

2 Kichererbsen abspülen und trocken tupfen. Mit Sultaninen, Honig, 1 EL Öl, Ras el Hanout und Salz mischen. Halloumi trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit 1 EL Öl mischen. Kürbis auf einer Blechseite zusammenschieben. Halloumi und Kichererbsenmix auf der anderen Blechhälfte verteilen und weitere ca. 10 Minuten mitgaren.

3 Joghurt, Zitronensaft und etwas Salz verrühren. Kräuter waschen, Blätter abzupfen. Kürbis mit Halloumi und Kichererbsenmix anrichten. Joghurt darüberträufeln, mit Kräutern bestreuen.

ZU GEWINNEN!

10 SMARTE MEATER-KÜCHENTHERMOMETER IM GESAMTWERT VON 1090,– €

Einfach anrufen und das Stichwort „Brathilfe“ nennen*

MEATER®

WIE BRATEN GUT GERATEN

Außen herrlich knusprig, innen auf den Punkt gegart. Mit dem hochwertigen MEATER Plus gelingt das Garen auf Restaurantniveau ganz einfach auch zu Hause. Das smarte kabellose Thermometer einfach via Bluetooth mit dem Smartphone verbunden und per App gemessen, gelingen perfekte Steaks, saftige Braten und zarter Fisch. Weitere Infos unter www.meater.com

***Per Telefon:** Rufen Sie an und nennen Sie das Stichwort BRATHILFE, Namen, Anschrift und Rufnummer unter **01379/40 20 60** (0,50 Euro pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk deutlich teurer!). **Per SMS:** Schicken Sie eine SMS mit dem Stichwort an die Kurzwahl **40400** (0,50 Euro pro SMS): BRATHILFE, Name, Anschrift. Teilnahmeschluss ist am **30.09.2021** um Mitternacht. Teilnahme nur ab 18 Jahren und aus Deutschland möglich. Mitarbeiter der FUNKE Mediengruppe GmbH & Co. KGaA und der beteiligten Firmen dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg und die Barauszahlung sind ausgeschlossen. Datenschutzhinweise nach DSGVO erhalten Sie unter www.funke-medien.de/datenschutz-information oder der kostenfreien Rufnummer 0800/804 33 33

KNABBERKRAM

Ausgelöste Kürbiskerne nicht wegwerfen! Für einen gesunden Knabberspaß waschen Sie die herausgelösten Kerne gründlich in reichlich Wasser und lösen dabei das anhaftende Fruchtfleisch. Danach noch kräftig in einem Geschirrtuch abrubbeln und zum Trocknen auf die Heizung legen, in den Dörrautomaten oder Backofen (50–60 °C Ober-/Unterhitze).

Gratinierter Kürbisauflauf
ALLA VEGGIE-BOLOGNESE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- **500 g Kürbisfruchtfleisch** (z. B. Muskat)
- **300 g Süßkartoffeln**
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **2 EL Pflanzenöl**
- **250 g Veggie-Hack** (Kühlregal)
- **1 EL Tomatenmark**
- **100 ml trockener Weißwein**
- **400 g stückige Tomaten** (Dose)
- **2 EL gehackte mediterrane Kräuter** (z. B. Thymian, Rosmarin, Majoran)
- **Salz, Pfeffer**
- **100 g Crème fraîche**
- **80 g Greyerzer** (Stück)
- **40 g Parmesan** (Stück)

Pro Portion ca. 26 g E, 28 g F, 39 g KH, 550 kcal

1 Kürbis nach Belieben und Süßkartoffeln schälen, waschen und in kleine, gleich große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl glasig dünsten. Kürbis und Süßkartoffeln zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten.

2 In der Zwischenzeit Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Veggie-Hack unter den Kürbismix heben. Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen. Mit Wein und Tomaten ablöschen und aufkochen. Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen.

3 Kürbisbolognese in einen runden Bräter bzw. eine Auflaufform (ca. 24 cm ⌀) geben. Crème fraîche glatt rühren und darüber verteilen. Beide Käsesorten reiben und über den Auflauf streuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun überbacken.

WILTMANN. SIEHT MAN. SCHMECKT MAN.

www.wiltmann.de

Original Wiltmann

Die Marke für Genießer.

Mit Leinsamen in die Hormonbalance Seed-Cycling ist in den sozialen Medien gerade *das* Ding. Wer mehr über die Effekte von natürlichen Östrogenen erfahren möchte, guckt sich zum Beispiel mal auf Instagram „seed.cycling“ an.

WAHRE WUNDERPÄCKCHEN Kamillenteebeutel helfen lauwarm aufgelegt gegen Ohrenschmerzen – und kalt sind sie super Anti-dicke-Augen-Pads.

Bananenschale lässt Dornwarzen verschwinden: Circa 14 Tage lang über Nacht ein Stück Schale mit der Innenseite auf die Warze legen und mit einem Pflaster fixieren

ESSIG GEGEN INSEKTENGIFT

Einfach mit Watte auf die schmerzende Stelle tupfen. Auch bei Verletzungen durch Quallen.

QUARK KANN GUTES TUN Selbst wenn er schon ein paar Wochen abgelaufen ist: Als kühlender Wickel lindert er Gelenkschmerzen und ist dabei sanfter als Kältekissen aus dem Gefrierschrank.

INGWER-DUSCHGEL FÜR EMPFINDLICHE HAUT

1 walnussgroßes Stück geraspeltem Ingwer und 1 Msp. Kurkuma mit 200 ml heißem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen. Filtern, in einen Topf gießen und 20 g geraspelte milde Seife unter Rühren darin schmelzen. 2 EL Mandelöl und 5 Tropfen ätherisches Blutorangenöl einrühren. Unter Rühren abkühlen lassen.

Zwiebel vs. blauer Fleck Als Sofortmaßnahme blaue Flecken so schnell wie möglich kühlen. Danach die betroffene Stelle außerdem mehrmals täglich mit einer halben Zwiebel abreiben. Die in der Zwiebel enthaltenen ätherischen Öle sorgen dafür, dass sich das Gewebe zusammenzieht und der Fleck nicht noch größer wird.

Deo ist alle? Dann schauen Sie mal in den Küchenschrank. Aus 10 g Natron und 50 g warmem Kokosöl lässt sich im Handumdrehen eine Alternative herstellen. Auch gegen Hornhaut wirkt Natron Wunder: Verrührt mit Wasser, weicht es die betroffene Haut auf, und sie lässt sich problemlos entfernen.

Aus Möhrengrün lässt sich ein tolles Pesto zaubern! Diesen und mehr Zero-Waste-Tipps gibt's auf Seite 118

Nach einer OP Karotten knabbern Bei jeder Wundheilung müssen sich Haut und Schleimhaut wieder aufbauen und erholen. Dabei spielt Vitamin A eine wichtige Rolle. Und wo findet man möglichst viel Vitamin A? Richtig. In Karotten!

KOHL LÖST VERSPANNUNGEN Beim Kochen landen die äußeren Blätter meist im Abfall. Dabei eignen sie sich noch hervorragend für einen durchblutungsfördernden Wickel: 2–4 Wirsing- oder Weißkohlblätter warm waschen, Mittelrippe entfernen. Blätter platt rollen, bis Saft austritt. Warme Blätter auf die betroffene Stelle legen, mit einem Tuch umwickeln. Hilft übrigens auch bei Halsschmerzen.

– Natürlich gesund –

MEDIZIN AUS DER KÜCHE

KAFFEEPEELING FÜR ZARTE BEINE

5 EL Kaffeepulver – oder noch besser Kaffeesatz – mit 2 EL Olivenöl mischen. Beine vor der Rasur damit abreiben. Rest im Kühlschrank lagern.

Wunderknolle Kartoffel Sie schmeckt nicht nur gut, sie sorgt auch für schöne Füße: 1 große gekochte Knolle zerdrücken, mit 2 EL Milch und 1 Ei verrühren, einmassieren und 15 Minuten einwirken lassen. Übrigens: Heiße Kartoffelwickel gelten als erste Hilfe gegen akuten Hexenschuss.

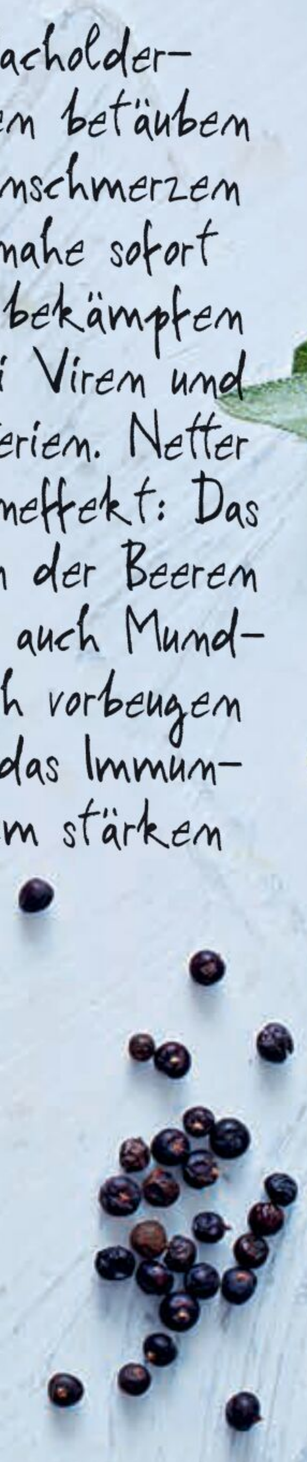
Auch bei Zahnfleischentzündung kann ein Kohlwickel gute Dienste leisten. Dafür die Blätter in ein feuchtes Tuch wickeln und von außen auf die schmerzende Wange drücken. Möglichst über Nacht einwirken lassen

Zwiebelschalen ergeben aufgekocht ein tolles Haarfärbemittel. Aber auch die Zwiebel selbst kann was: Eine Kur aus Zwiebelsaft, 1 EL Honig und 1 Eigelb fördert das Haarwachstum

HILFE AUS DEM KRÄUTERGARTEN
Mit heißem Wasser aufgegossen beugt frischer Oregano Blähungen vor und wirkt krampflösend bei Husten und Bauchschmerzen. Bei Mundschleimhaut- oder Rachenentzündung kann auch das Gurgeln mit dem Tee helfen.

Süßholz raspeln Lakritze naschen bei Reizhusten oder leichtem Bauchweh ist eine gute Idee. Das darin enthaltene Süßholz wirkt beruhigend und krampflindernd auf Bronchien und Magen-Darm-Trakt. Lakritzschnecken sind eher kindertauglich, bei Erwachsenen dürfen es schon „Salzige Heringe" oder Salmis aus der Apotheke sein. Vorsicht: Lakritze sind bei Leber- und Nierenerkrankungen, Blutdruck und Schwangerschaft tabu.

Wacholderbeeren betäuben Zahnschmerzen beinahe sofort und bekämpfen dabei Viren und Bakterien. Netter Nebeneffekt: Das Kauen der Beeren kann auch Mundgeruch vorbeugen und das Immunsystem stärken



Salbei gegen Hitzewallungen Schweißausbrüche in den Wechseljahren? Salbeiessig kann helfen: Dafür die Schale von 1 Bio-Zitrone mit 4 Salbeiblättern und 1 l Apfelessig drei Wochen ziehen lassen. Bei Schweißausbrüchen Oberkörper und Gesicht damit abreiben.

EINTOPF

IST

Meintopf

Hausgemachte Eintöpfe und Suppen aus besten Zutaten

Hey, IT'S VEGGIE!

Kürbissuppe
MIT ZIMT-CRÈME-FRAÎCHE

REZEPT SEITE 62

Gemüseeintopf „WURZELSTIPPELSE“

REZEPT SEITE 62

KARTOFFELTÖPFCHEN mit Mohnbutter und Apfelröstbrot

REZEPT SEITE 63

Wirsingeintopf
MIT SAFRANSCHMAND

REZEPT SEITE 63

Hey,
IT'S VEGGIE!

Kürbissuppe MIT ZIMT-CRÈME-FRAÎCHE

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 1 Stück Ingwer (ca. 30 g) **/ 900 g Butternutkürbis / 1 Möhre / 2 EL Öl / 150 ml trockener Weißwein / 1 l Gemüsebrühe / Salz, Pfeffer / ¼ TL Chiliflocken / 100 g Schlagsahne / 150 g Crème fraîche / ½ TL Zimtpulver**

Pro Portion ca. 6 g E, 20 g F, 14 g KH, 270 kcal

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein würfeln. Kürbis entkernen, schälen und klein schneiden. Möhre schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 4 Minuten andünsten. Kürbis und Möhre zufügen und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen. Brühe angießen und alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.

2 Sahne steif schlagen und mit Crème fraîche und Zimt verrühren. Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Schalen verteilen. Jeweils etwas Zimtcreme daraufgeben und leicht einrühren. Mit Pfeffer übermahlen. Dazu schmeckt das Birnen-Käse-Brot (siehe Seite 66).

Gemüseeintopf „WURZELSTIPPELSE“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

300 g festkochende Kartoffeln / 400 g Möhren / 4 Stiele Liebstöckel / 1 Zwiebel / 3 EL Öl / 1 l Gemüsebrühe / Salz, Pfeffer / 300 g grüne Bohnen / 300 g ausgelöstes Kasselerkotelett / 1 Apfel

Pro Portion ca. 17 g E, 17 g F, 25 g KH, 330 kcal

1 Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Liebstöckel waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln und Möhren kurz mit andünsten. Liebstöckel zufügen. Brühe zugießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Bohnen waschen, putzen und halbieren. Kasseler trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Alles zum Eintopf geben und weitere ca. 15 Minuten köcheln. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KARTOFFELTÖPFCHEN mit Mohnbutter und Apfelröstbrot

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

2 Schalotten / 1 Möhre / 500 g mehligkochende Kartoffeln / 5 EL Butter / 1 l Hühnerbrühe / Salz, Pfeffer / 2 große Äpfel (z. B. Boskop) **/ 150 ml roter Portwein / 2 EL Mohnsamen / 4 Stiele Petersilie / 200 g Schlagsahne / 1 EL Sahnemeerrettich** (Glas) **/ 4 Scheiben Bauernbrot**

Pro Portion ca. 13 g E, 36 g F, 65 g KH, 655 kcal

1 Schalotten schälen, würfeln. Möhre und Kartoffeln schälen, waschen, beides klein schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Möhre und Kartoffeln zufügen, ca. 2 Minuten mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe zugedeckt 20–25 Minuten köcheln.

2 Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Äpfel darin hellbraun anbraten. Mit Portwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Äpfel mit einem Löffel teilweise zerdrücken, Masse mit Salz würzen.

3 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Mohn darin unter Rühren ca. 2 Minuten rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Sahne halbsteif schlagen.

4 Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Sahnemeerrettich abschmecken. Brotscheiben hellbraun toasten. Mit je ca. 2 EL Apfelmasse bestreichen und mit Petersilie bestreuen. Suppe auf Schalen verteilen, etwas Sahne und je 1–2 EL Mohnbutter daraufgeben und mit Apfelröstbroten servieren.

Wirsingeintopf MIT SAFRANSCHMAND

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

2 Zwiebeln / 3 Knoblauchzehen / ½ Wirsing (ca. 600 g) **/ 400 g Kartoffeln / 300 g Knollensellerie / 3 Möhren / 4 EL Olivenöl / 3 Sternanis / 3 Lorbeerblätter / 750 ml Gemüsebrühe / Salz / Pfeffer / ½ TL Pimentón de la Vera** (geräuchertes Paprikapulver) **/ 100 g Schmand / 1 Döschen gemahlener Safran** (0,1 g)

Pro Portion ca. 9 g E, 16 g F, 25 g KH, 290 kcal

1 Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Wirsing putzen, waschen und in Streifen vom Strunk schneiden. Kartoffeln, Sellerie und Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Anis darin anrösten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und glasig andünsten. Kartoffeln, Sellerie und Möhren zufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Wirsing und Lorbeer zufügen. Brühe zugießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Pimentón de la Vera würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist.

3 Schmand und Safran glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf nochmals abschmecken. Safranschmand dazu reichen. Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot.

Veggie by Heart?
Dann statt Speck
gewürfeltem Scamorza
mit den gebratenen
Kartoffeln auf die
Cremesuppe geben

← Im Bild links oben

Bohnencremesuppe
MIT SPECKKARTOFFELN

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

2 Dosen weiße Bohnen (à 240 g Abtropfgewicht) **/ 6 Stiele Thymian / 2 Zwiebeln / 2 Knoblauchzehen / 6 EL Olivenöl / 1 l Gemüsebrühe / Salz, Pfeffer / 75 g geräucherter durchwachsener Speck / 2 festkochende Kartoffeln**

Pro Portion ca. 12 g E, 21 g F, 22 g KH, 325 kcal

1 Für die Suppe Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. 3 Stiele Thymian und Bohnen zufügen. Brühe angießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Für das Topping Blättchen vom übrigen Thymian abzupfen. Speck würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Thymian, Speck und Kartoffeln darin ca. 10 Minuten knusprig braten.

3 Thymianstiele aus der Suppe entfernen und Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit Knusperkartoffeln toppen.

Im Bild links unten

ITALIENISCHE
Bohnen-Nudelsuppe

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

3 Möhren / 2 Zwiebeln / 2 Knoblauchzehen / 125 g geräucherter durchwachsener Speck / 1,2 l Gemüsebrühe / Salz, Pfeffer / 125 g kurze Nudeln (z. B. Ditali) **/ 2–3 Stiele Salbei / 3 EL Olivenöl / 2 Dosen weiße Riesenbohnen** (à 240 g Abtropfgewicht) **/ 50 g geriebener Parmesan**

Pro Portion ca. 21 g E, 20 g F, 40 g KH, 455 kcal

1 Möhren schälen, waschen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Speck fein würfeln und in einem Topf ohne Fett anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und ca. 2 Minuten im Speckfett mitdünsten. Möhren zufügen, kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3 Salbei waschen, Blätter abzupfen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Salbei darin knusprig braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Bohnen abgießen, abbrausen, abtropfen lassen und in der Suppe erhitzen. Nudeln abgießen und zur Suppe geben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit Salbei und Parmesan bestreuen.

Das Beste zu Suppen

BIRNEN-KÄSE-BROT

FÜR 2 STÜCK (À CA. 20 SCHEIBEN) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

- **400 g + etwas Dinkelvollkornmehl** (ersatzweise Dinkelmehl Type 630)
- **100 g Buchweizenvollkornmehl**
- **1 TL Salz**
- **½ Würfel frische Hefe** (21 g)
- **1 Prise Zucker**
- **150 g Walnusskerne**
- **4 Stiele Thymian**
- **2 Birnen** (à ca. 160 g)
- **2 EL Zitronensaft**
- **200 g Ziegenweichkäserolle**
- **Pfeffer**
- Backpapier

Pro Scheibe ca. 3 g E, 4 g F, 10 g KH, 80 kcal

1 Beide Mehlsorten mit Salz mischen. Hefe und Zucker in 330 ml lauwarmem Wasser (300 ml bei Dinkelmehl Type 630) auflösen, zum Mehlmix gießen, alles glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.

2 50 g Nüsse fein mahlen, 100 g Nüsse hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und hacken. Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

3 Teig mit gut bemehlten Händen nochmals durchkneten und halbieren. Eine Teighälfte auf gut bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 25 × 30 cm) ausrollen. Teig mit der Hälfte der gemahlenen Nüsse bestreuen, dabei rundherum ca. 3 cm Rand frei lassen. Hälfte Birnen auf den gemahlenen Nüssen verteilen. Mit je Hälfte Thymian und gehackten Nüsse bestreuen. 100 g Ziegenkäse in kleinen Stückchen darüberbröckeln. Mit Pfeffer übermahlen. Teig von einer Längsseite aufrollen, Enden zusammendrücken und unterschlagen. Laib mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Auf diese Weise einen weiteren Brotlaib herstellen und mit Abstand zum anderen Laib auf das Blech legen. Mit einem Geschirrhandtuch bedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 240 °C/Umluft: 220 °C). Eine kleine ofenfeste Schüssel mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen. Brotlaibe mehrmals mit einem Messer schräg einritzen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Dann Temperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C), Wasserschüssel entfernen und die Brote weitere ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

ZWEI SIND EINS ZU VIEL?

Als Beilage für 4 Personen reicht ein Brot. Das zweite lässt sich prima einfrieren: Nach dem Auskühlen in Folie wickeln und in den Tiefkühler legen. Bei Zimmertemperatur auftauen lassen, auf ein Backblech legen, dünn mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) 5–10 Minuten aufbacken.

Scharfer Dijonsenf macht die Suppe pikanter!

Hey, IT'S VEGGIE!

Feines Selleriesüppchen
MIT KARAMELLISIERTEN MARONEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 2 Zwiebeln
- 500 g Knollensellerie
- 4 EL Butter
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 500 ml Milch
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 2 TL Zucker
- 80 g Maronen (gegart; vakuumiert)
- 80–100 ml Balsamico-Essig
- 1 TL helle Senfkörner
- ½ Chicorée
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Schlagsahne
- 2 TL mittelscharfer Senf

Pro Portion ca. 8 g E, 33 g F, 29 g KH, 455 kcal

1 Zwiebeln schälen, Sellerie schälen, waschen und beides fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Sellerie zufügen und ca. 2 Minuten andünsten. Kurkuma einrühren. Milch und Brühe zugießen und aufkochen. Mit Salz würzen. Suppe 20–25 Minuten köcheln.

2 Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Maronen unterrühren. Mit Essig und 50 ml Wasser ablöschen. Offen köcheln, bis der Karamell gelöst ist. Sobald die Masse leicht sämig eingekocht ist, 1 EL Butter darin schmelzen. Senfkörner in einer zweiten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und in einem Mörser leicht andrücken.

3 Chicorée putzen, waschen und quer in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Chicorée darin 20–30 Sekunden unter Wenden dünsten. Mit Salz würzen, Schnittlauch und Maronen unterheben.

4 Sahne zur Suppe geben und aufkochen. Suppe pürieren, durch ein feines Sieb passieren, nochmals aufkochen, Senf einrühren und mit dem Pürierstab kurz aufmixen. Suppe anrichten. Mit einigen Chicorée-maronen und Senfkörnern toppen. Rest Chicoréemaronen dazu reichen.

Tanz mit dem Blättern im Wind, kleiner Falter

DER KERN DES GANZEN

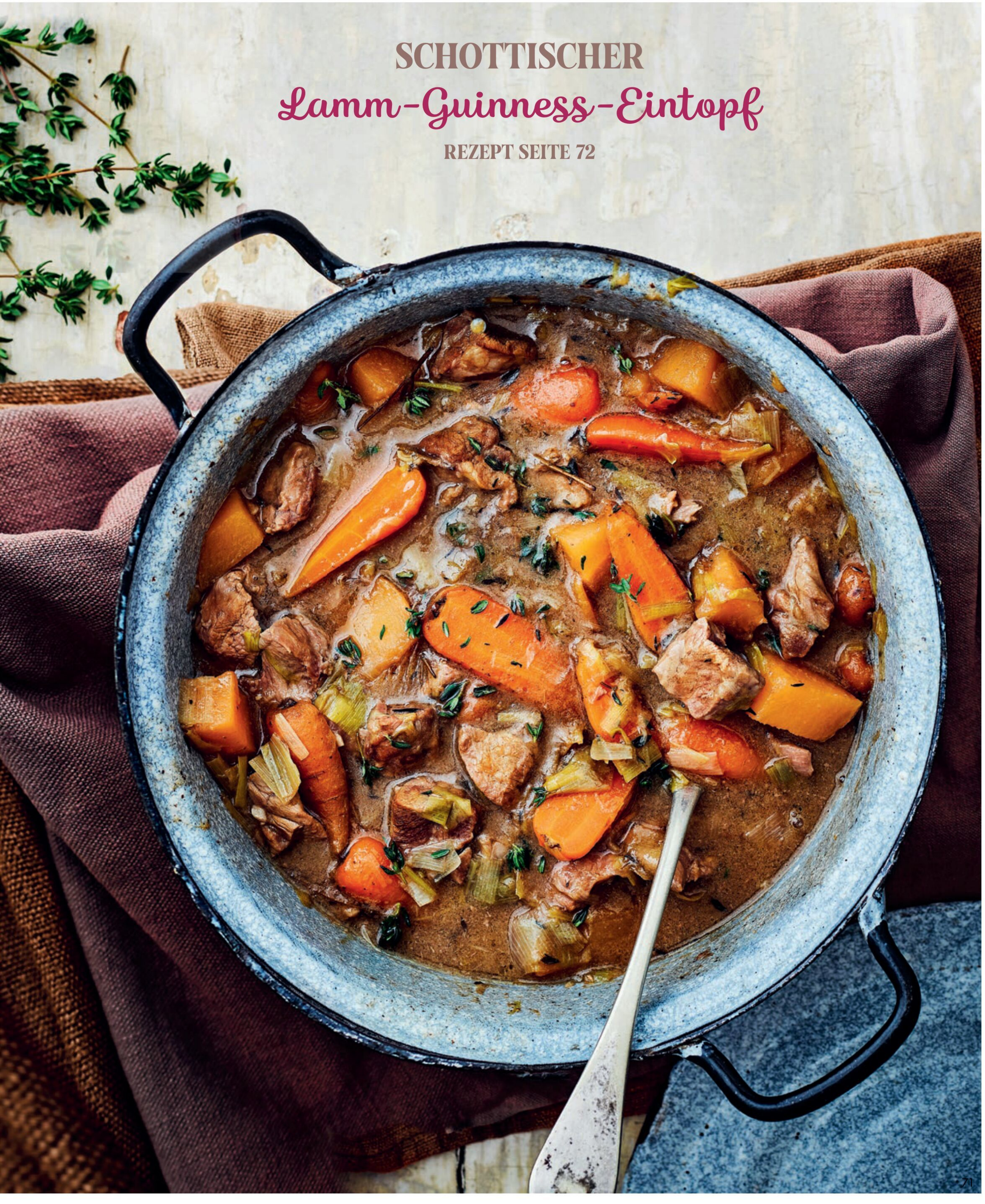
Im September und Oktober ist es so weit: Dann springen die stacheligen Hüllen der Maronen auf und lassen die glänzend-rotbraunen Früchte auf den Boden fallen. Erst durch Kochen oder Rösten entwickeln Maronen ihren leicht sahnigen und nussigen Geschmack. Wer sie einmal selbst rösten möchte, schneidet die Schale an der runden Seite kreuzweise ein und backt die Maronen auf einem Blech verteilt im heißen Ofen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 10 Minuten. Die noch warmen Früchte aus der Schale lösen und pur genießen oder für Kuchen, Desserts oder auch für diese Suppe verwenden.

Deftiger Eintopf „AUS DEM APFELHAIN“

REZEPT SEITE 72

SCHOTTISCHER
Lamm-Guinness-Eintopf

REZEPT SEITE 72



Deftiger Eintopf „AUS DEM APFELHAIN“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN

600 g Schweineschulter (ohne Knochen) **/ 150 g Bacon** (Frühstücksspeck) **/ 2 Zwiebeln / 2 Knoblauchzehen / 2 Petersilienwurzeln / 150 g Maronen** (gegart; vakuumiert) **/ 2 Stiele Salbei / 3 säuerliche Äpfel / 2 EL Butterschmalz / Salz, Pfeffer / 1 TL Fenchelsamen / 250 ml Cidre / 700 ml Fleischbrühe / 2 EL Schmand**

Pro Portion ca. 40 g E, 34 g F, 34 g KH, 620 kcal

1 Fleisch trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Speck quer in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Petersilienwurzeln schälen und waschen, alles in feine Würfel schneiden. Maronen halbieren oder grob hacken. Salbei waschen, trocken schütteln und bis auf einige Blätter fein hacken. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

2 Butterschmalz in einem Topf oder Bräter erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Speck im Bratfett knusprig braten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett glasig andünsten. Petersilienwurzeln, Maronen, Äpfel, gehackten Salbei und Fenchelsamen im Bratfett andünsten. Fleisch und Speck wieder zufügen. Alles mit Cidre und Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden köcheln.

3 Schmand in den Eintopf rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit übrigem Salbei garnieren.

SCHOTTISCHER Lamm-Guinness-Eintopf

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2½ STUNDEN

600 g Lammnacken (ohne Knochen) **/ 2 Stangen Porree / 3 Möhren / 500 g Steckrübe / 3 Knoblauchzehen / 4 Stiele Thymian / 2 EL Öl / 2 EL Mehl / 300 ml Guinness** (oder anderes Dunkelbier) **/ 1 l Fleischbrühe / Salz, Pfeffer**

Pro Portion ca. 35 g E, 22 g F, 18 g KH, 450 kcal

1 Fleisch trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren und Steckrübe schälen, waschen und beides in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C). Öl in einem ofenfesten Topf oder Bräter erhitzen. Fleisch darin 4–5 Minuten anbraten. Gemüse und Knoblauch zufügen und ca. 2 Minuten anbraten. Alles mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Guinness und Brühe zugießen. Thymian zufügen. Alles unter Rühren aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf zugedeckt im heißen Ofen ca. 2 Stunden garen, dabei in den letzten ca. 30 Minuten offen garen. Eintopf nochmals abschmecken.

XXL-KÄSE-CROÛTONS
als Begleiter

FÜR 12 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

150 g würziger Bergkäse (Stück) /
3 EL Doppelrahmfrischkäse / **75 g Pekan- oder Walnusskerne** / **12 Scheiben Ciabatta- oder Bauernbrot** (à ca. 40 g) /
Backpapier

Pro Stück ca. 8 g E, 10 g F, 18 g KH, 200 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/ Umluft: 200 °C). Bergkäse grob raspeln und mit Frischkäse verrühren. Nüsse grob hacken.

2 Brotscheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen ca. 4 Minuten rösten, dabei nach ca. 2 Minuten wenden. Blech aus dem Ofen nehmen. Ofengrill zuschalten. Käsemischung auf den Broten verteilen. Mit Nüssen bestreuen und im heißen Ofen unter dem Grill ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.

Graupen-Linsen-Suppe

MIT BUNTEM GEMÜSE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 2 Stangen Porree
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Möhren
- 200 g geräucherter durchwachsener Speck
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Weißwein
- 80 g Gerstengraupen
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 80 g rote Linsen
- 2 EL gehackte Petersilie

Pro Portion ca. 18 g E, 20 g F, 29 g KH, 400 kcal

1 Porree und Staudensellerie putzen, Möhren schälen, alles waschen und klein würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Speck darin knusprig anbraten. Gemüse zufügen und kurz andünsten. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Mit Wein ablöschen und diesen kurz verkochen lassen. Graupen zufügen. Brühe zugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.

2 Linsen nach ca. 15 Minuten in die Suppe geben und mitgaren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.

YOU BETTER TRUST IN TASTE

NEU & EXKLUSIV

WEIL GUTE OLIVEN NUN MAL KORONEIKI HEISSEN

SINGLE-FARM-PRODUKT

NACHHALTIG-ÖKOLOGISCH ERZEUGT IN 2. GENERATION

ANBAU, ERNTE UND ABFÜLLUNG IN FAMILIENHAND

SORTENREIN

AUS DER REGION KALAMATA, DER HEIMAT URALTER OLIVENHAINE

AUFGEZOGEN VON GRIECHISCHER SONNE UND MEERESWIND

YOU BETTER TRUST IN TASTE

@eat_club.de

Youtube: Eat Club

Erhältlich über www.eat-club.de/olivenoel oder direkt hier bestellen: ⟶

WIR FEIERN DEN Herbst

Rezepte für die große Runde

Pollo con Chorizo
MIT SAFRANKARTOFFELBREI

FÜR 6–8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- 12–16 Hähnchenoberkeulen
- Salz, Pfeffer
- 200–300 g Chorizo
- 3–4 Zwiebeln
- 3–4 rote Paprikaschoten
- 6–8 Stiele Thymian
- 5–6 EL Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 400 ml trockener Rotwein
- 100 ml Granatapfeldirektsaft (z. B. von Rabenhorst)
- 750 ml Hühnerbrühe
- 3 Lorbeerblätter
- 1,2–1,6 kg Kartoffeln
- 180–240 ml Milch
- 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g)

Pro Portion (bei 8) ca. 51 g E, 43 g F, 40 g KH, 810 kcal

1 Hähnchenkeulen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wurst nach Belieben häuten und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2 2 EL Öl in einem großen Bräter erhitzen. Keulen darin rundherum ca. 5 Minuten goldbraun anbraten und herausnehmen. Wurst im Bratfett anbraten, Zwiebeln und Paprika zufügen und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Wein, Granatapfelsaft und Brühe zugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer und Thymian zufügen. Keulen wieder in den Bräter geben und alles zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln. Dann offen weitere ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren zu Ende garen, dabei die Soße etwas einköcheln lassen.

3 Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Milch, 3–4 EL Öl und Safran aufkochen. Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen. Safranmilch zugießen und Kartoffeln fein zerstampfen. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten.

IMMER SO EINE SACHE MIT DEM ALKOHOL

Wenn Kinder mitessen sollten, kann man den Wein auch ganz durch Granatapfeldirektsaft ersetzen. Mit etwas Honig abschmecken: delicioso!

HAUPTSPEISE

HERBST AUF MALLORCA

APPETITHAPPEN

Feigenkuchen MIT CAMEMBERT

REZEPT SEITE 82

WILLKOMMENS-
DRINK

Spanish Sunset
MIT HIERBAS

FÜR 6–8 GLÄSER
(À CA. 350 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 20 MINUTEN

- 6–8 Zweige Rosmarin
- 16–20 Orangen
- 300–400 ml Hierbas
  (mallorquinischer Kräuterlikör)
- 180–240 ml Grenadine
- Eiswürfel
- 300–400 ml Tonicwater
- 6–8 Orangenspalten

Pro Glas (bei 8) ca. 1 g E, 0 g F,
42 g KH, 290 kcal

1 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Orangen auspressen, 900–1200 ml Saft abmessen. Mit Likör mischen.

2 Grenadine in sechs bis acht Gläser verteilen, Eiswürfel und Rosmarin daraufgeben. Saftmischung darauf verteilen und mit gekühltem Tonic aufgießen. Orangenspalten in die Gläser geben und sofort servieren.

Feigenkuchen MIT CAMEMBERT

FÜR 6–8 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

50 g Butter
50 g Walnusskerne
8–10 Blätter Salbei
250 g Camembert
300 g Feigen
5 Yufka- oder Filoteigblätter
(ca. 20 × 30 cm)
Backpapier

Pro Stück (bei 8) ca. 10 g E, 18 g F, 15 g KH, 270 kcal

1 Butter schmelzen. Nüsse grob hacken. Salbei waschen und trocken tupfen. Käse würfeln. Feigen waschen, putzen und quer in Scheiben schneiden.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). 1 Teigblatt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und dünn mit Butter bestreichen. Mit 1 weiteren Teigblatt belegen und bestreichen. So alle Blätter aufeinanderlegen. Rundherum einen Rand falten. Hälfte Camembert auf dem Teig verteilen. Mit Feigen belegen. Restlichen Käse, Salbei und Walnüsse darüberstreuen. Kuchen im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Die Feigen nach Belieben vor dem Backen noch mit etwas flüssigem Honig beträufeln. Sie karamellisieren dann leicht

Milchreis „Arroz con Leche“ MIT ZWETSCHGEN

FÜR 6–8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

500–700 g Zwetschgen
5–6 EL + 60–80 g Rohrohrzucker
100–125 ml roter Portwein
gemahlener Zimt
1 Vanilleschote
1–1,3 l Milch
250–330 g Milchreis
Abrieb von 1 Bio-Zitrone

Pro Portion (bei 8) ca. 9 g E, 6 g F, 67 g KH, 395 kcal

1 Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. 5–6 EL Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Portwein und 3–5 EL Wasser ablöschen und etwas einköcheln lassen. Zwetschgen zufügen und 3–4 Minuten köcheln. Kompott mit Zimt abschmecken und abkühlen lassen.

2 Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen. Milch, 60–80 g Zucker, ½ TL Zimt, Vanillemark und -schote aufkochen. Reis und Zitronenabrieb zugeben und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten eben bissfest garen.

3 Vanilleschote entfernen. Heiß oder kalt mit Zwetschgenkompott anrichten.

HERBST AUF MALLORCA

Was Arroz con Leche ausmacht, ist die Kombination aus Zimt und Zitronenschale – hierzulande ganz untypisch, aber wunderbar

NACHSPEISE

Noch etwas frisches Sauerkraut unter die fertigen Zwiebeln mischen: Das schmeckt nicht nur, es unterstützt auch die Verdauung!

Sticky Sausage-Baps
MIT GESCHMORTEN BIERZWIEBELN

FÜR 6–8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 3–4 große Zwiebeln
- 3–4 EL Öl
- 4–5 TL Butter
- 2–3 TL brauner Zucker
- 225–300 ml Dunkelbier
- 12–16 kleine Schweinsbratwürstchen (z. B. Nürnberger)
- 3–4 EL Sojasoße
- 3–4 EL scharfer Senf
- 3–4 EL flüssiger Honig
- 6–8 Weizenbrötchen

Pro Stück (bei 8) ca. 13 g E, 22 g F, 39 g KH, 435 kcal

1 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1–2 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Mit Bier ablöschen, aufkochen und Zwiebeln ca. 10 Minuten köcheln.

2 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Würstchen darin rundherum anbraten und bräunen. Sojasoße, Senf und Honig verrühren, über die Würstchen träufeln und weiterbraten, bis sie von der Glasur überzogen sind.

3 Brötchen waagerecht durchschneiden. Untere Hälften mit je 2 Würstchen und Zwiebeln belegen. Brötchendeckel auflegen. Nach Belieben Ketchup, Chilisoße und Senf dazu reichen.

Wer mag, bestreicht die Innenflächen der Brötchen noch mit einem würzigen Aufstrich, z. B. Senfschmand (dafür 120–160 g Schmand mit 2–3 TL Senf glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen)

Kürbiscremesuppe MIT THYMIAN-TOASTIES

FÜR 6–8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 1,2–1,6 kg Muskatkürbis
- 1–2 Zwiebeln
- 1 Stange Porree
- 3–4 EL Olivenöl
- 750 ml–1 l Gemüsebrühe
- 375–500 ml Apfelsaft
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 90–120 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)
- 4 Stiele Thymian
- 6–8 Scheiben Toastbrot
- 75–100 g Schlagsahne

Pro Portion (bei 8) ca. 15 g E, 16 g F, 29 g KH, 330 kcal

1 Kürbis waschen, Kerne und faseriges Inneres entfernen. Kürbis eventuell schälen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Vorbereitetes Gemüse zufügen und kurz mitdünsten. Brühe und Apfelsaft zugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.

2 Für die Toasties Käse in 3–4 Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. 3–4 Scheiben Toast mit Käse und Thymian belegen. Mit übrigen Toastscheiben bedecken und leicht andrücken. Im Kontaktgrill, Sandwichtoaster oder im heißen Ofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) goldbraun rösten. Toasts in breite Streifen schneiden.

3 Sahne in die Suppe geben. Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben in Tassen anrichten, mit etwas Muskat bestreuen und Toasts dazu reichen.

MAL NEBENBEI EINGESTREUT ...

Kaufen Sie Bio-Apfelsaft von Streuobstwiesen! Denn diese gehören zu den artenreichsten Lebensräumen und sind darum unbedingt schützenswert. Der Saft ist zwar etwas teurer, aber so tragen Sie aktiv zum Schutz unserer heimischen Umwelt bei.

Chili con Carne MIT SCHWARZEN BOHNEN

FÜR 6–8 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 2–3 Zwiebeln
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2–3 grüne Chilischoten
- 3 EL Öl
- 600–800 g Rinderhackfleisch
- 2–3 EL Tomatenmark
- 1 ½–2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- 200–300 ml Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer
- 1–2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- gemahlener Zimt
- 1–2 Lorbeerblätter
- 30–40 g Zartbitterschokolade
- 1–2 Dosen Kidneybohnen (à 255 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- Chilipulver

Pro Portion (bei 8) ca. 30 g E, 20 g F, 22 g KH, 400 kcal

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides würfeln. Chilischoten putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili zufügen und andünsten. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Tomaten und Brühe zugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zimt würzen. Lorbeerblätter zufügen. Chili ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln.

2 Schokolade reiben. Alle Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Alles zum Chili geben, aufkochen und weitere ca. 15 Minuten offen dicklich einköcheln. Chili mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Das Maisbrot (siehe Rezept rechts) dazu reichen.

JALAPEÑO-Maisbrot

FÜR 12–16 SCHEIBEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- 100 g eingelegte grüne Jalapeño-Pfefferschoten (in Scheiben; Glas)
- 150 g + etwas Butter
- 2 Eier (Größe M)
- 250 g + etwas Maisgrieß
- 200 g Mehl
- 1 ½ Päckchen Backpulver
- Salz
- 250 g Buttermilch
- evtl. Backpapier

Pro Scheibe (bei 16) ca. 4 g E, 10 g F, 21 g KH, 195 kcal

1 Jalapeños abtropfen lassen und etwas kleiner hacken. 150 g Butter schmelzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). 250 g Maisgrieß, Mehl, Backpulver und ½ TL Salz mischen. Flüssige Butter, Eigelb und Buttermilch unterrühren. Erst ca. ⅓ Eischnee unterziehen, dann übrigen Eischnee mit Jalapeños unterheben.

3 Teig in eine gefettete und mit Maisgrieß ausgestreute Kastenform (25 cm Länge) füllen. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen, eventuell zum Ende der Backzeit abdecken. Brot in der Form ca. 10 Minuten abkühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Ofen-Süßkartoffeln MIT AHORN-SIRUP

FÜR 6–8 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 1¼ STUNDEN

6–8 kleinere Süßkartoffeln (à ca. 200 g) **/ 2–3 EL Olivenöl / 1 Knoblauchzehe / 1 rote Chilischote / 50–75 g Butter / Salz / 120–160 g Cheddar / 3–4 EL saure Sahne / 2–3 TL Ahornsirup / Pfeffer**

Pro Stück (bei 8) ca. 8 g E, 20 g F, 38 g KH, 375 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Süßkartoffeln waschen, mehrmals mit einer Gabel einstechen, mit Öl bepinseln, auf ein Backblech setzen und im heißen Ofen 40–45 Minuten backen.

2 Knoblauch schälen und hacken. Chili putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und fein würfeln. Beides mit Butter erhitzen und leicht salzen. Cheddar reiben.

3 Süßkartoffeln längs einschneiden und das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel herauslösen. Mit der Buttermischung, saurer Sahne, Ahornsirup und der Hälfte Cheddar mischen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in die ausgehöhlten Süßkartoffeln füllen. Mit restlichem Käse bestreuen und weitere ca. 10 Minuten im heißen Ofen zu Ende backen.

HEISSE SCHOKOLADE
mit gigantischem Topping

FÜR 6–8 GLÄSER (À CA. 350 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Für die Schokolade

- 150–200 g Zartbitterschokolade
- 1,5–2 l Milch
- 3–4 TL Kakaopulver
- 3–4 EL brauner Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 250–300 g Schlagsahne

Ähem, die Großen können ihre heiße Mischung noch mit einem Schuss Rum, Amaretto, Brandy oder Whisky „abrunden"

Für die Toppings

- 3–4 TL gewürfelte Sahnetoffee-Bonbons
- 3–4 TL Schokoladendrops
- 3–4 TL Minimarshmallows
- 3–4 Waffelröllchen
- 3–4 Röllchen Borkenschokolade
- Zimt und Kakao

Pro Glas (bei 8) ca. 12 g E, 29 g F, 36 g KH, 465 kcal

1 Schokolade hacken. 5 EL Milch und Kakaopulver glatt rühren. Übrige Milch in einem Topf erhitzen. Angerührtes Kakaopulver und Zucker einrühren und erhitzen. Schokolade darin auflösen. Mit Vanilleextrakt abschmecken.

2 Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Heiße Schokolade in Gläser füllen. Sahne daraufspritzen. Mit Toffees, Drops, Marshmallows, Waffel- und Borkenschokoladeröllchen nach Belieben toppen, mit Zimt und Kakao bestäuben.

INDISCHES BUFFET

Möhren-Süßkartoffel-Suppe
BENGALISCHER ART

FÜR 6–8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- **600–800 g Möhren**
- **600–800 g Süßkartoffeln**
- **1–2 Zwiebeln**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 30 g)
- **4–6 EL Ghee** (ersatzweise Butterschmalz)
- **1–1,3 l Gemüsebrühe**
- **Salz, Pfeffer**
- **1–2 TL Garam Masala** (siehe Tipp Seite 95)
- **1 Bund Koriandergrün**
- **½–¾ TL Pfefferkörner**
- **1 ½–2 TL Koriandersamen**
- **150–200 g Schlagsahne**

Pro Portion (bei 8) ca. 4 g E, 16 g F, 28 g KH, 280 kcal

1 Möhren und Süßkartoffeln schälen und waschen. Je 80–120 g von beidem beiseitelegen. Übrige Möhren und Süßkartoffeln klein schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. 2–3 EL Ghee in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Klein geschnittene Möhren und Süßkartoffeln sowie Ingwer zufügen und kurz mitdünsten. 1 l Brühe zugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.

2 Beiseitegelegte Möhren und Süßkartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2–3 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel darin 8–10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander waschen, trocken schütteln und abzupfen. Pfefferkörner und Koriandersamen im Mörser zerstoßen.

3 Sahne in die Suppe geben und erhitzen. Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala abschmecken. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, noch etwas Brühe unterrühren. Suppe in Tassen oder Schalen füllen. Gebratene Gemüsewürfel darauf verteilen und mit dem flüssigen Ghee aus der Pfanne beträufeln. Mit Koriandergrün und der Pfeffer-Koriander-Mischung bestreut servieren.

Mit einem Klecks Joghurt in der Suppe setzen Sie noch einen optischen und geschmacklichen Kontrapunkt. Draufgeben und einstrudeln …

VORSPEISE

Gezupftes CURRYLAMM

FÜR 6–8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 4 STUNDEN

1,6 kg Lammschulter (mit Knochen) **/ 1 Knoblauchzehe / Salz / 2 EL Ghee** (ersatzweise Butterschmalz) **/ 1 TL braune Senfkörner / je ½ TL Pfefferkörner, Kreuzkümmel- und Koriandersamen / 6 Pimentkörner / 1 Stück Ingwer** (ca. 20 g) **/ 2 EL Mangochutney / 400 ml Lammfond** (Glas)

Pro Portion (bei 8) ca. 32 g E, 14 g F, 2 g KH, 270 kcal

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Lammschulter trocken tupfen. Knoblauch halbieren, Fleisch damit einreiben und salzen. Ghee in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten und herausnehmen.

2 Senf, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und Piment grob zerstoßen. Ingwer schälen und reiben. Mit Gewürzen und Chutney verrühren. Fleisch damit einstreichen und wieder in den Bräter legen, Fond angießen, zugedeckt im heißen Ofen auf unterer Schiene ca. 3 Stunden garen. Backofentemperatur erhöhen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Fleisch offen weitere 35–40 Minuten backen.

3 Fleisch auf eine Platte legen und kurz ruhen lassen. Dann das Fleisch mit zwei Gabeln auseinanderzupfen.

Indische RÖST-KARTOFFELN

FÜR 6–8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

1,2 kg Kartoffeln / 3 EL Öl / Salz, Pfeffer / je 1 TL Paprikapulver (edelsüß), **gemahlener Kreuzkümmel und Koriander / Backpapier**

Pro Portion (bei 8) ca. 3 g E, 4 g F, 22 g KH, 140 kcal

Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Kartoffeln gut waschen, längs in Spalten schneiden. Mit Öl, Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel und Koriander auf einem mit Backpapier belegten Blech mischen. Im heißen Ofen 35–40 Minuten backen.

Außerdem Fladenbrote besorgen: Aufgewärmte Chapati, Naan oder Roti mit etwas Raita bestreichen und mit dem Tomatensalat und Fleisch belegen. Nach Belieben mit Minze und Koriander garnieren

Frische RAITA

FÜR 6–8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

1 Salatgurke / 1 Knoblauchzehe / 2 Stiele Minze / 200 g Naturjoghurt / Salz, Pfeffer / etwas Zitronensaft

Pro Portion (bei 8) ca. 1 g E, 1 g F, 2 g KH, 25 kcal

Gurke waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und raspeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Alles mit Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

TOMATEN-Kachumber*

FÜR 6–8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

1 rote Zwiebel / 1–2 grüne Peperoni / 3 Tomaten / 2 TL Zitronensaft / Salz, Pfeffer / ½ TL gemahlener Koriander

Pro Portion (bei 8) ca. 0 g E, 0 g F, 2 g KH, 10 kcal

Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoni putzen, eventuell entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Alles mischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

**Indischer Salat, normalerweise noch mit Gurke. Die steckt aber schon in der Raita*

INDISCHES BUFFET

DER DUFT INDIENS

Indien ist berühmt für seine je nach Region sehr unterschiedlichen Gewürzmischungen, die „Masalas“. Garam Masala bereitet man in jedem indischen Haushalt nach überlieferter Familienrezeptur individuell zu. Grundsätzlich gehören schwarzer Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Zimt, Muskatnuss und Gewürznelken hinein. Die Gewürze röstet man zunächst an, bevor man den Mix in einem Mörser fein zerstößt.

Die Ofenkartoffeln können Sie prima zeitgleich mit dem Lammbraten garen

INDISCHES BUFFET

Für 2 Flaschen würzigem Chaisirup (à ca. 250 ml) 300 g braunem Zucker mit 450 ml Wasser in einem Topf erhitzen und aufkochen. 4 Beutel Gewürztee bzw. Chai zufügen und alles ca. 10 Minuten sirupartig einköcheln. Sirup abkühlen lassen, Teebeutel entfernen. Sirup in saubere Flaschen füllen und verschließen. Im Kühlschrank ca. 6 Monate haltbar

WILLKOMMENS-DRINK

INDIAN Mojito

FÜR 6–8 GLÄSER (À CA. 300 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN

- 6–8 Bio-Limetten
- 6–8 Stiele Minze
- 300–400 ml Chaisirup (siehe Rezept links)
- Crushed Ice
- 6–8 Zimtstangen
- 300–400 ml Gin
- 300–400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Pro Glas (bei 8) ca. 0 g E, 0 g F, 42 g KH, 310 kcal

1 Limetten heiß waschen, trocken reiben und achteln. Minze waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen.

2 Je 50 ml Chaisirup in sechs bis acht Gläser verteilen. Limetten und Minze darin verteilen. Mit einem Stößel andrücken. Crushed Ice und Zimtstangen darauf verteilen. Mit Gin und Mineralwasser auffüllen und sofort servieren.

KARAMELLISIERTE Birnenküchlein

FÜR 2 TARTES (À 4–6 STÜCKE) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 6 Scheiben TK-Blätterteig (à 75 g)
- 10 kleine Birnen
- 4 EL Zitronensaft
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 200 g Zucker
- 60 g + 2 EL weiche Butter
- etwas Mehl

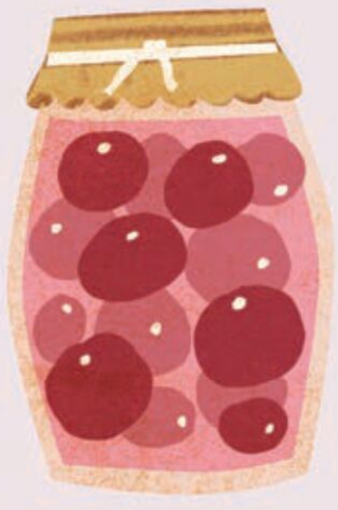
Pro Stück (bei 12) ca. 2 g E, 11 g F, 38 g KH, 265 kcal

1 Blätterteigscheiben nebeneinanderlegen und auftauen lassen. Birnen waschen, schälen, halbieren und Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Zitronensaft und Ingwer verrühren. Birnen damit mischen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C).

2 Zucker auf zwei kleine ofenfeste Pfannen oder runde Formen (22 cm ⌀) verteilen und jeweils bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Je 30 g Butter unterrühren und schmelzen lassen. Birnen auf den Schnittflächen mittig in den Karamell setzen.

3 Je 3 Blätterteigscheiben aufeinanderlegen und auf etwas Mehl rund (à ca. 24 cm ⌀) ausrollen, Ecken dabei umschlagen. Teig auf die Birnen legen und am Pfannen- bzw. Formrand um die Birnen legen. Mit je 1 EL Butter bestreichen. Tartes im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, in der Form etwas ruhen lassen, dann auf eine Kuchenplatte stürzen (Vorsicht: Der Karamell ist noch flüssig und sehr heiß!). Dazu schmeckt Vanilleeis.

DAS GLÜCK IM Einmach-glas



Herbstlichkeiten zum Einkochen, Einlegen und Fermentieren

VORHERSAGE

Eine Gelierprobe zeigt, ob Marmelade und Co. nach dem Abkühlen fest werden. Dafür einen kleinen Teller kalt stellen. Am Ende der Kochzeit etwas Masse darauftropfen. Geliert sie, kann abgefüllt werden. Bleibt sie flüssig, 1–2 Minuten weiterkochen und erneut checken. ABER: Gelierzucker nicht zu lange kochen, nach ca. 10 Minuten verliert Pektin seine Gelierfähigkeit.

Doppeldecker-Aufstrich
AUS CRANBERRY UND BIRNE

FÜR 10 GLÄSER (À CA. 250 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

Für das Cranberrygelee

- 2 Bio-Zitronen
- ca. 600 ml Cranberrynektar
- 500 g Gelierzucker (2 : 1)

Für das Birnenmus

- 1 Bio-Zitrone
- ca. 1,25 kg reife Birnen
- 1 Msp. gemahlener Safran
- 500 g Gelierzucker (2 : 1)

Pro Portion (ca. 20 ml) ca. 0 g E, 0 g F, 10 g KH, 40 kcal

1 Für das Gelee 1 Zitrone heiß waschen, 2 Streifen Schale dünn abschälen. Beide Früchte auspressen. Zitronensaft und Cranberrynektar mischen und mit Wasser auf 750 ml auffüllen. Mit Gelierzucker und Zitronenschale in einem hohen Topf verrühren und zum Kochen bringen. Ca. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen. Eine Gelierprobe machen und Zitronenschale entfernen. Gelee zur Hälfte in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Offen abkühlen lassen.

2 Für das Birnenmus Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und Frucht auspressen. Birnen schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch würfeln und 1 kg abwiegen. Mit Zitronensaft, -schale, Safran und Gelierzucker in einem hohen Topf aufkochen. Unter Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen und Masse pürieren oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Noch heiß vorsichtig auf das Cranberrygelee in die Gläser füllen, verschließen und auskühlen lassen.

Quittengelee
MIT TONKABOHNE

REZEPT SEITE 103

No Waste!
Das gegarte Frucht-fleisch lässt sich zu „Quittenbrot", einer leckeren Süßig-keit, verarbeiten. Dafür müssen Sie die Quitten allerdings vorab schälen und entkernen (siehe Seite 104)

DÜRFEN WIR IHNEN SCOBY VORSTELLEN?

Den Kombuchapilz oder Scoby (von „symbiotic culture of bacteria and yeast“) bekommt man in manchen Bioläden oder über das Internet – in Bioqualität z. B. unter shop.wellness-drinks.de. Er sollte mit einem ersten Ansatz geliefert werden, damit man direkt in die Kombucha-produktion einsteigen kann. Wie sein englischer Name es sagt, besteht er aus einer Ansammlung von Bakterien und Hefen, die sich vom zugesetzten Zucker ernähren und das Getränk fermentie-ren, wobei in geringem Maße auch Alkohol entsteht. Nach 7 Tagen ist das Getränk noch leicht süßlich und wird dann immer säuerlicher. Bei der Fermentation darauf achten, dass die verwendeten Gefäße, Siebe etc. sauber und keimfrei sind, damit keine unerwünschten Bakte-rien oder (Schimmel-)Pilze in den Ansatz geraten.

Pflaumenbowle
MIT SELBST GEMACHTEM KOMBUCHA

FÜR 8 GLÄSER (À CA. 250 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + 7–14 TAGE WARTEZEIT

Für den Kombucha

- 8 g schwarze Teeblätter
- 90 g Zucker
- 1 Kombuchapilz (Scoby + 100 ml Ansatzflüssigkeit, siehe Tipp)

Für die Bowle

- 400 g Pflaumen
- 3 Bio-Limetten
- ca. 3 EL Zucker
- 600 ml Pflaumensaft
- Eiswürfel
- evtl. gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure

Pro Glas ca. 0 g E, 0 g F,
35 g KH, 150 kcal

1 Tee in ein Teesieb geben, mit 1 l kochendem Wasser überbrühen und 15 Minuten ziehen lassen. Teesieb entfernen, Zucker im Tee auflösen und handwarm abkühlen lassen. In ein großes, sauberes Gefäß (z. B. ein Weckglas oder einen Rumtopfpott) geben. Kombuchapilz und Ansatzflüssigkeit zufügen. Mit Küchenpapier oder einem sauberen Baumwolltuch abdecken und das Tuch mit einem Gummiband befestigen. Ansatz an einem zimmerwarmen Ort (20–23 °C sind ideal) 7 Tage fermentieren lassen. Dabei das Gefäß nicht bewegen.

2 Kombucha probieren und je nach Geschmack noch einige Tage (bis zu 1 Woche) weiterfermentieren lassen oder verwenden. Dafür den Pilz vorsichtig aus dem Gefäß nehmen und unter kaltem Wasser abspülen. Flüssigkeit durch ein Sieb gießen, 100 ml Flüssigkeit abnehmen, und mit dem Pilz erneut in abgekühltem Tee (siehe Schritt 1) ansetzen. Übrigen Kombucha kalt stellen.

3 Für die Bowle Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in feine Spalten schneiden. 2 Limetten heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. 3. Limette auspressen. Limettensaft, Pflaumen, 3 EL Zucker und Pflaumensaft in einer großen Karaffe oder einem Bowlengefäß mischen und mindestens 30 Minuten kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kombucha aufgießen, eventuell mit Zucker abschmecken und mit Eiswürfeln auf Gläser verteilen. Nach Belieben mit Mineralwasser verlängern.

Quittengelee
MIT TONKA-BOHNE

FÜR 5 GLÄSER (À CA. 200 ML)
// ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- 800 g Quitten
- Saft von 1 Zitrone
- 500 g Gelierzucker (2 : 1)
- 1 große Msp. frisch geriebene Tonkabohne (ersatzweise Mark von 1 Vanilleschote)

Pro Portion (ca. 20 ml) ca. 0 g E,
0 g F, 11 g KH, 45 kcal

1 Flaum von den Quitten gut abreiben. Quitten waschen, grob würfeln und mit 750 ml Wasser aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten weich garen. Ein Sieb über eine Schüssel setzen, mit einem sauberen Saft- oder Mulltuch auslegen. Masse daraufgeben, abtropfenden Saft auffangen und abkühlen lassen. Reste im Safttuch gut ausdrücken. 750 ml Saft abmessen und wenn nötig mit Wasser auffüllen.

2 Quittensaft, Zitronensaft und Gelierzucker in einem hohen Topf unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Ca. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Eine Gelierprobe machen. Tonkabohne unterrühren.

3 Gelee in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen.

„NO WASTE!“– Quittenbrot

FÜR CA. 40 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
45 MINUTEN +
1–2 WOCHEN WARTEZEIT

› 400–500 g abgetropftes Quittenfruchtfleisch (Rest vom Rezept auf Seite 103)
› ca. 500 g Zucker
› Backpapier

Pro Stück ca. 0 g E, 0 g F, 13 g KH, 55 kcal

1 Abgetropftes, gut ausgedrücktes Quittenfruchtfleisch fein pürieren, abwiegen und mit der gleichen Menge Zucker in einen Topf geben.

2 Masse aufkochen. Unter Rühren ca. 20 Minuten garen, bis sie dunkelorange wird und eindickt. Etwa 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Locker mit Backpapier bedecken. 1–2 Wochen bei Zimmertemperatur trocken lassen.

3 Wenn sie noch leicht klebrig ist, Masse in Würfel schneiden und in etwas Zucker wälzen. Quittenbrot luftdicht verpackt aufbewahren.

Pflaumenkompott MIT VANILLE UND ZIMT

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 500 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

› 1,5 kg Pflaumen
› 1 Vanilleschote
› 100 g Zucker
› 4 cl Pflaumenschnaps
› Saft von 1 Zitrone
› 250 ml Apfelsaft
› 1 Zimtstange

Pro Portion (ca. 125 ml) ca. 1 g E, 0 g F, 36 g KH, 175 kcal

1 Pflaumen waschen, vierteln und entsteinen. Vanilleschote längs einritzen, das Mark herauskratzen. Zucker mit 2–3 EL Wasser erhitzen und ohne zu rühren hell karamellisieren. Mit Schnaps und Zitronensaft ablöschen. Apfelsaft zugeben und aufkochen, bis der Karamell gelöst ist.

2 Vanillemark und -schote, Zimtstange und Pflaumen in die Flüssigkeit geben und 4–5 Minuten garen, bis die Pflaumen weich werden, aber noch nicht zerfallen.

3 Zimtstange und Vanilleschote entfernen. Kompott randvoll in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und gut verschließen. Aus kühlen lassen. Im Kühlschrank hält das Kompott ca. 1 Woche. Wer es gern für das Winterhalbjahr haltbar machen möchte, lässt es im Topf auskühlen, verteilt es auf Frischhaltedosen und friert es ein. Im Gefrierschrank ist es ca. 6 Monate haltbar.

ÄHNLICH, ABER ANDERS

Wer mag, kann auch Zwetschgen für das Kompott verwenden. Die botanische Unterart der Pflaume löst sich in der Regel leichter vom Stein, ihr Fruchtfleisch ist fester und schmeckt säuerlicher.

Für eine Version ohne Promille den Pflaumenschnaps einfach weglassen und dem Karamell nur mit Zitronensaft ablöschen

Sollte beim Abwiegen Mus übrig bleiben, kann man entweder die zugefügte Menge Gelierzucker und Zitronensaft entsprechend erhöhen oder man genießt das überschüssige Mus ganz frisch in Joghurt oder eine Quarkspeise gerührt

Fruchtaufstrich
AUS HAGEBUTTEN & BIRNEN

FÜR 6 GLÄSER (À CA. 200 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

- 600 g Hagebutten
- Saft von 2 Zitronen
- ½ Zimtstange
- 700 g reife Birnen
- 50 g Honig
- 500 g Gelierzucker (2 : 1)

Pro Portion (ca. 20 ml) ca. 0 g E, 0 g F, 11 g KH, 45 kcal

1 Hagebutten waschen, Stiele und Blütenansätze entfernen. Halbieren und Kerne herausschaben (siehe Tipp). Nochmals waschen. Mit 100 ml Wasser, Saft von 1 Zitrone und Zimtstange aufkochen und 20–30 Minuten weich garen. Bei Bedarf mehr Wasser zufügen, damit nichts ansetzt.

2 Inzwischen Birnen schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Die letzten 5–8 Minuten mit den Hagebutten mitgaren, bis sie zerfallen. Masse pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Honig unterrühren und etwas abkühlen lassen.

3 1 kg Fruchtmus abwiegen. Mit Gelierzucker und Saft von 1 Zitrone unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Unter Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen. Eine Gelierprobe machen und Aufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

KRATZT MICH NICHT

Bei ausgedehnten Spaziergängen im Herbst findet man oft Hagebutten an Wildrosenhecken. Größere Exemplare liefern mehr Fruchtfleisch, die späteren, kleinen Hagebutten sind meist aromatischer. Achtung bei der Verarbeitung: Die Kerne im Inneren sind von Härchen umgeben, die starken Juckreiz auslösen können. Daher beim Putzen am besten Küchenhandschuhe tragen und sich auf keinen Fall ins Gesicht fassen. Zum Herauslösen der Kerne eignet sich gut ein kleiner Melonenkugelausstecher oder ein Grapefruitmesser mit gebogener Spitze.

KINDHEITSGEFÜHLE

Bei meiner Mutter gab es jedes Jahr süß-sauer eingelegten Kürbis, ganz klassisch mit Nelke und Ingwer. Der süßsauere Sud war so lecker, dass ich ihn oft als Sirupersatz getrunken habe – er enthielt große Mengen an Essig und Zucker, was den Kürbis lange haltbar machte. Unsere moderne Variante ist etwas zuckerärmer und raffinierter im Geschmack. Sie ist aber auch innerhalb von 4 Wochen zu verzehren.

Volker Eggers, Foodredakteur

EINGELEGTER Gewürzkürbis

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 500 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

- **600 g Kürbis** (z. B. Butternut, Gartenkürbis oder Hokkaido)
- ½ Bio-Zitrone
- 2 Zweige Rosmarin
- 100 ml Essig
- 2 Sternanis
- 2 Zimtstangen
- 3 Gewürznelken
- ½ TL Salz
- 100 g Zucker
- 2 EL Rosinen

Pro Portion (ca. 125 ml) ca. 1 g E, 0 g F, 17 g KH, 75 kcal

1 Kürbis schälen, Kerne und faseriges Inneres entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Essig, 300 ml Wasser, Gewürze und Zucker aufkochen. Kürbis, Zitronenscheiben, Rosmarin und Rosinen zugeben und ca. 5 Minuten garen, bis der Kürbis weich und glasig wird, aber noch nicht zerfällt (siehe Tipp).

2 Kürbis, Zitronenscheiben und Gewürze auf zwei saubere, heiß ausgespülte Gläser verteilen. Sud nochmals aufkochen und heiß darüber verteilen, sodass der Kürbis vollständig bedeckt ist. Gläser verschließen und abkühlen lassen.

Beim Garen des Kürbis am besten direkt am Herd stehen bleiben und immer mal wieder in die Würfel piksen: Je nach Sorte ist die Garzeit unterschiedlich, und Kürbis kann schnell zu weich werden und zerfallen

Kürbis-Quitten-Chutney
MIT SENFKÖRNERN

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- 3–4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- ½ TL Koriandersamen
- 800 g Kürbis (z. B. Hokkaido, Garten- oder Muskatkürbis)
- 750 g Quitten
- 2 EL Öl
- je 1 TL braune und gelbe Senfkörner
- 1 EL gemahlene Kurkuma
- 1 Prise gemahlene Gewürznelken
- 250 ml Apfelsaft
- 250 ml Weißweinessig
- 200 g brauner Zucker
- Salz

Pro Portion (ca. 20 ml) ca. 0 g E, 1 g F, 6 g KH, 30 kcal

1 Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Kürbis schälen, Kerne und faseriges Inneres entfernen. Flaum der Quitten abreiben, Quitten waschen, schälen, vierteln und entkernen. Beides klein würfeln.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Kürbis und Quitten darin ca. 3 Minuten unter Rühren andünsten. Koriander, Senfkörner, Kurkuma und Nelken zufügen, 1 Minute anrösten. Apfelsaft und Essig angießen. Zucker und ¼ TL Salz zugeben und Chutney unter Rühren ca. 40 Minuten dicklich einkochen lassen.

3 Chutney mit Salz abschmecken und in saubere, heiß ausgespülte Einmachgläser füllen. Gut verschließen und auskühlen lassen. Angebrochene Gläser kühl aufbewahren und zügig verbrauchen.

WANN PASST A GLASERL?

Das Chutney schmeckt zu indischen Gerichten (siehe z. B. Rezepte für die große Runde ab Seite 92), zu kurz gebratenem Fleisch und als Beilage zu einer Käseplatte.

Fermentiertes
KIMCHI MIT RETTICH

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À CA. 1,25 L) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + 3–4 WOCHEN WARTEZEIT

- **1 Chinakohl** (ca. 750 g)
- **300 g weißer Rettich**
- **300 g Möhren**
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **feines Meersalz**
- **4 große Knoblauchzehen**
- **1 Zwiebel**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 30 g)
- **1 Stange Zitronengras**
- **1 Apfel**
- **20 g Chiliflocken**
- **2 EL Sojasoße**
- **1 EL Fischsoße**

Pro Portion (ca. 20 ml) ca. 1 g E, 0 g F, 5 g KH, 30 kcal

1 Chinakohl putzen, in große Stücke schneiden oder zupfen, waschen und abtropfen lassen. Rettich und Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gemüse abwiegen und vom Gesamtgewicht 2 % Salz abwiegen (Gewicht des Gemüses in g × 0,02 = Salzmenge). Gemüse in einer großen Schüssel mit Salz gut verkneten, bis Flüssigkeit entsteht. Ca. 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen, bis sich noch mehr Flüssigkeit bildet.

2 Für die Kimchipaste Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Vom Zitronengras harte, äußere Blätter entfernen, das weiche Innere grob hacken. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Alles mit Chiliflocken, Soja- und Fischsoße in einem Universalzerkleinerer zu einer feinen Paste verarbeiten, bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Paste unter das vorbereitete Gemüse mischen.

3 Kimchi portionsweise in zwei saubere, heiß ausgespülte Gläser mit Schraub- oder Bügelverschluss schichten. Dabei jede Schicht gut festdrücken, damit keine Luftbläschen entstehen und der Kohl von der Flüssigkeit bedeckt ist. Jeweils ca. 3 cm Platz im Glas frei lassen, da sich durch die Fermentation das Volumen vergrößert. Mit einem sauberen Gewicht (siehe Tipp) belegen.

4 Gläser verschließen und ca. 6 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Gläser dabei auf keinen Fall öffnen. Kimchi anschließend 2–3 Wochen kalt stellen, dann ist er genussfertig. Im Kühlschrank gelagert, hält sich Kimchi mehrere Monate.

BESSER NICHT ZU UNBESCHWERT

Damit das Kimchi während der Fermentation von Flüssigkeit bedeckt ist und nicht schimmelt, beschwert man es nach dem Einfüllen in die Gläser z. B. mit einem abgekochten flachen Stein in passender Größe oder mit sauberen Glasdeckeln von Weckgläsern. Traditionell wird vorher zusätzlich die Oberfläche mit einem Blatt Chinakohl belegt, sodass an der Seite wirklich nichts vorbeirutschen kann.

Für eine vegane Variante ersetzen Sie die Fischsoße in der Zubereitung durch 1 EL Sojasoße

Brombeer-Apfel-Konfitüre
MIT LAVENDEL

FÜR 5 GLÄSER (À CA. 250 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

› 750 g Äpfel
› 500 g Brombeeren
› 500 g Gelierzucker (2 : 1)
› 1 TL getrocknete Lavendelblüten

Pro Portion (ca. 20 ml) ca. 0 g E, 0 g F, 10 g KH, 40 kcal

1 Äpfel schälen, vierteln und entkernen. 500 g Fruchtfleisch abwiegen und klein würfeln. Brombeeren waschen und abtropfen lassen. Beides in einem großen Topf mit Gelierzucker mischen.

2 Gemisch aufkochen und unter Rühren ca. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Lavendel unterrühren und 1 weitere Minute sprudelnd kochen. Eine Gelierprobe machen.

3 Konfitüre in saubere, heiß ausgespülte Einmachgläser füllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen.

PROVENZALISCH

Wer echten Lavendel im Garten oder im Topf auf dem Balkon hat, kann die Blüten selbst trocknen. Dafür die Stiele am besten kurz vor der Blüte abschneiden und an einem luftigen Ort als Sträußchen aufgehängt oder auf einem Kräutertrockner 1–2 Wochen trocknen lassen. Dann Blüten abzupfen und luftdicht verschlossen aufbewahren. Oder bei größeren Mengen in Beutelchen zwischen die Kleidung im Schrank stecken.

Saftfücher sind idealerweise aus Baumwolle, sodass man sie nach Gebrauch als Kochwäsche hygienisch reinigen und wiederverwenden kann. Häufig wird auch Mullstoff verwendet: Dieser sollte ungefärbt und am besten aus Biobaumwolle sein

Holunderbeersaft
MIT APFEL UND INGWER

FÜR 2 FLASCHEN (À CA. 750 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- 1,5 kg Holunderbeeren
- 500 g Äpfel
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 500 g Zucker

Pro Portion (ca. 150 ml) ca. 3 g E, 1 g F, 61 g KH, 260 kcal

1 Holunderbeeren verlesen, waschen und von den Stielen zupfen, dabei grüne Beeren entfernen. Holunderbeeren mit ca. 1 l Wasser in einen Topf geben und leicht zerdrücken. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch würfeln. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Äpfel und Ingwer zu den Holunderbeeren geben und aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln, bis die Beeren Saft ziehen. Ein Sieb über eine Schüssel setzen, mit einem sauberen Saft- oder Mulltuch auslegen und Masse daraufgeben. Gut abtropfen lassen.

2 Aufgefangenen Saft mit Zucker verrühren und aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln. Sofort in zwei saubere, heiß ausgespülte Flaschen füllen und verschließen. Auskühlen lassen. An einem dunklen, kühlen Ort ist der Saft in der geschlossenen Flasche ca. 3 Monate haltbar. Nach Anbruch kalt stellen und zügig verbrauchen.

HAUSAPOTHEKE

Holunderbeersaft schmeckt kalt oder heiß (z. B. als alkoholfreier Glühweinersatz) oder auch als Basis für ein Süppchen, siehe Seite 136). Die Farbstoffe der Beeren (Anthocyane) sind ein natürliches Antioxidans und fördern die Gesundheit: Sie sollen vor Erkältungen schützen bzw. deren Verlauf verkürzen. Außerdem liefern die kleinen Beeren Mineralstoffe und Vitamine. Achtung: Man darf sie nicht roh essen, denn sie enthalten das leicht giftige Sambunigrin, das erst durch das Kochen zerstört wird.

Holundergelee
MIT GIN

FÜR 5 GLÄSER (À CA. 200 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN + WARTEZEIT

1 kg Holunderbeeren
500 g Gelierzucker (2 : 1)
Saft von 1 Zitrone
4 EL Gin

Pro Portion (ca. 20 ml) ca. 0 g E, 0 g F, 11 g KH, 50 kcal

1 Holunder waschen, Beeren von den Stielen streifen, dabei grüne Beeren entfernen. Beeren mit 400 ml Wasser zum Kochen bringen und 8–10 Minuten köcheln, bis sie aufplatzen und Saft ziehen.

2 Ein Sieb über eine Schüssel setzen, mit einem sauberen Saft- bzw. Mulltuch auslegen und Masse daraufgeben. Abtropfenden Saft auffangen, Reste im Safttuch gut ausdrücken. 700 ml Saft abmessen und wenn nötig mit Wasser auffüllen.

3 Saft mit Gelierzucker und Zitronensaft in einem großen Topf mischen und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren, damit die Masse nicht ansetzt. Eine Gelierprobe machen. Gin unterrühren und Gelee sofort in saubere, heiß ausgespülte Einmachgläser füllen. Fest verschließen und abkühlen lassen.

IMPRESSUM

VERLAG
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32
20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION
Jessika Brendel (V. i. S. d. P.)

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION
Dörte Petersen-Freynhagen

REDAKTIONSLEITUNG
Swantje Ronge

REDAKTION
Myriam Banderob, Fiona Bumm (Praktikantin), Volker Eggers (frei), Maren Jahnke (frei), Jana Kensbock, Karen Schulz (frei), Oliver Trific (frei)

GESTALTUNG
Bettina Pasker

FOODSTYLING
Myriam Banderob

STYLING
Mona de Bruyn, Nicole Hartmann (frei), Petra Lange

FOTOGRAFIE
Isabell Triemer

CVD
Jörg Petri

SCHLUSSREDAKTION
Silke Schlichting (frei)

ILLUSTRATION
Lotte Dirks (frei)

COPYRIGHT
Diese Ausgabe wurde publiziert in Zusammenarbeit u. a. mit Stockfood und Food Centrale

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Andrea Glock, Simone Kasik, Bianca Pohlmann, Christoph Rüth, Stefan Schweser

PROJEKTKOORDINATORIN
Wiebke Schuster

FUNKE MEDIA SALES NATIONAL
Anzeigenleitung (V. i. S. d. P.)
Martina Schönherr, Funke Services GmbH
Großer Burstah 18–32, 20457 Hamburg

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG ZEITSCHRIFTEN
Andreas Klinkmann

EINZELHEFTBESTELLUNG
Verfügbarkeit, Preis und Bestellung unter
heftbestellung@funke-zeitschriften.de
Tel. 040/524 718 330

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1
85716 Unterschleißheim

DRUCK
Euro-Druckservice GmbH
Medienstraße 5 b
94036 Passau

„So schmeckt Herbst"-Spezial kostet im Einzelhandel 6,90 € (inkl. gesetzlicher MwSt.)

DESIGNED IN GERMANY

Die Birne fällt auch nicht weit vom Stamm

Rotweinbirnen MIT GEWÜRZEN

FÜR 2 GLÄSER (À CA. 600 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

- 750 ml trockener Rotwein
- 100 g Zucker
- 2 Zimtstangen
- 2 Sternanis
- 2–3 Pimentkörner
- 1 Msp. schwarze Pfefferkörner
- 6 kleine feste Birnen

Pro Portion (ca. 200 ml) ca. 1 g E, 0 g F, 30 g KH, 205 kcal

1 Rotwein mit Zucker und Gewürzen aufkochen und unter Rühren köcheln, bis sich der Zucker löst.

2 Inzwischen Birnen schälen, dabei Stiele nach Belieben stehen lassen. In den Sud legen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze pochieren, bis sie weich sind, aber nicht zerfallen.

3 Birnen und Gewürze aus dem Sud nehmen und in saubere, heiß ausgespülte Gläser geben. Sud nochmals aufkochen und heiß über die Birnen gießen, sodass diese damit bedeckt sind. Gläser gut verschließen und auskühlen lassen.

WARUM DAS VAKUUM?

Im verschlossenen Glas sind die Birnen gut gekühlt bis zu 4 Wochen haltbar. Vorausgesetzt, beim Abkühlen hat sich im Glas ein Vakuum gebildet! Bei Twist-off-Gläsern erkennt man dies daran, dass sich die Deckelmitte leicht nach innen wölbt. Bei Gläsern, die mit Gummiringen und Klammern verschlossen werden, sollte man nach dem Auskühlen die Klammern entfernen und vorsichtig am Gummi zupfen. Ist es fest, ist das Glas gut verschlossen. Sonst den Inhalt zügig innerhalb von einigen Tagen verbrauchen.

ANZEIGE

SONNE, LEIDENSCHAFT UND ERFAHRUNG – UNSERE ZUTATEN FÜR AUSGEZEICHNETE WEINE.

Weine aus Baden: Qualität, die man schmeckt.

Badische Weine für Zuhause
www.badischerwein.de/
weine-online-bestellen

Willkommen in besten Lagen.
deutscheweine.de

BADISCHER WEIN
Von der Sonne verwöhnt

WINEinMODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

Baden ist eines der 13 deutschen Weinanbaugebiete, das die EU als geschütztes Ursprungsbezeichnung anerkannt hat. Spätburgunder, Grauburgunder und Weißburgunder sind die bedeutendsten Rebsorten im Weinland Baden – wo die Landschaft für ihre Weine und die Menschen für ihre Leidenschaft und ihr Qualitätsbewusstsein bekannt sind. www.badischerwein.de/gU

Direkt vor Ihrer Haustüre

PERFEKTE WEINE ZUM GRILLEN

WAS WÄRE DER SOMMER OHNE GENUSSVOLLE GRILLABENDE IN GESELLIGER RUNDE? GENAUSO VIELFÄLTIG WIE DAS GRILLGUT AUF DEM ROST IST AUCH DIE WEINAUSWAHL ZUM GRILLEN

Verschiedene Bodenarten, klimatische Unterschiede und gebietsspezifische Rebsorten prägen die Vielfalt der deutschen Weine. Die Namen der 13 Weinanbaugebiete für Qualitätswein aus Deutschland sind von der Europäischen Union als geschützte Ursprungsbezeichnungen (g.U.) anerkannt. Dafür müssen die Eigenschaften der Produkte ausschließlich oder überwiegend durch die geografische Herkunft sowie die natürlichen und handwerklichen Einflüsse in der Region bedingt sein. Das Produkt muss auch in dem betreffenden Gebiet erzeugt, verarbeitet und hergestellt worden sein. Wer also sicher sein möchte, einen deutschen Wein mit geschützter Herkunftsangabe zu kaufen, achtet darauf, dass die auf der Flasche steht.

Unsere Wein-Tipps aus Baden zur Grill-Party

Perfekt zu gegrilltem Fisch, hellen Fleischspeisen wie gegrilltem Hähnchen, mediterranem Gemüse und auch Salatvariationen passen fruchtige Weißwein-Cuvées vom Bodensee, Weißburgunder vom Kaiserstuhl oder Kraichgau, ein Riesling Kabinett aus der Ortenau, Grauburgunder von der badischen Bergstraße, oder auch ein Sauvignon Blanc aus dem Markgräflerland. Auch ein dezent vom Holz geprägter Weißburgunder Chardonnay aus der Ortenau passt als Weißwein hervorragend zu dunklem Grillfleisch. Für eine Extraportion Kreativität, und Abwechslung gibt es zu den bewährten Weißweinen aus Baden sehr schöne Alternativen: Ein feinfruchtiger Tauberschwarz aus Tauberfranken lässt sich ebenfalls perfekt zu diesen Speisen kombinieren. Zu gegrilltem Geflügel in pikanter Marinade und gegrillten Garnelen empfiehlt sich ein spritziger Rosé, mit seiner leuchtenden Farbe und floralen Anklängen. Selbstverständlich muss auch der Rotweinliebhaber nicht auf Weingenuss verzichten. Der klassische Spätburgunder aus Baden passt hervorragend zu allen gegrillten Fischen und vor allem zu dunklem Grillfleisch. Der Regent ist mit seiner tiefdunklen Farbe und seinen saftigen Gerbstoffen ein perfekter Begleiter zu Spareribs in einer deftigen Marinade und jedem dunklen Grillfleisch. Zum Schluss noch eine Weinempfehlung für alle, die auch Desserts gerne auf dem Grill zubereiten: Hier empfehlen sich aus Baden eine Scheurebe Spätlese oder als prickelnder Begleiter ein aromatischer Traminer Sekt.

– Abfall reduzieren –

ZU GUT FÜR DEN MÜLL

Aus Apfelschalen und Kerngehäusen lässt sich ein einfacher Apfelessig herstellen

So geht es
Reste von 4 Äpfeln mit 1 l Branntweinessig in einer verschlossenen sterilisierten Flasche 2–3 Wochen ziehen lassen. Abseihen und kühl lagern.

>> Und auf Seite 54 gibt es medizinische Hilfe aus der Küche

GERÜCHE WEG, HEX, HEX!
Schwarzteebeutel nach dem Kochen nicht wegwerfen, sondern einige Tage trocknen lassen. In Schuhen oder dem Badezimmermülleimer absorbieren sie wie von Zauberhand schlechte Gerüche.

Walnussschalen lassen sich mit ein wenig Altpapier gefüllt zu Grill- und Kaminanzündern verwandeln und ersetzen so die mit Chemie getränkten herkömmlichen Varianten

Pesto aus Gemüsegrün
Alle lieben die Basilikumsoße aus Ligurien. Doch wenn kein Basilikum zur Hand ist, kann man neben Petersilie oder Rucola wunderbar das Grün von Bundmöhren, Kohlrabi oder zarten Beten verwenden. Nur gelb oder welk darf es nicht sein und sollte immer gründlich gewaschen und geschleudert werden.

BANANENSCHALEN STATT SCHUHCREME
Der Stiefel glänzt nicht und keine Schuhcreme weit und breit? Als Notlösung bieten sich die Innenseiten von nicht reifen Bananen an. Hinterher aber mit einem weichen Tuch nachpolieren!

MIT STIEL GEKOCHT

Brokkoli als Röschen ist nur die Hälfte der Geschichte. Gewürfelt sind die Stiele genauso lecker in Pfannengerichten und lassen sich in Julienne geschnitten zu Coleslaw verarbeiten.

Keine halben Sachen

Nach dem Kochen übrig gebliebene Zitrone wandert in den Gläserkorb der Spülmaschine, das riecht nicht nur gut, sondern bringt Gläser und Metall zum Strahlen und entkalkt zusätzlich auch die Maschine!

Brühpulver selbst gemacht

Gut gereinigte Gemüseschalen, Pilz- und Kräuterreste lassen sich im Dörrautomaten trocknen und anschließend fein mahlen. Fertig ist der Gemüsekick im Pulverformat, und das ganz ohne Salz und Hefe.

Die Rinde vom Parmesankäse ist zum Wegschmeißen zu schade. Für einen Umami-Kick einfach beim Kochen zu Gemüsesuppen wie Minestrone geben

Gar nicht bescheuert

Eierschalen im Mörser oder der Küchenmaschine fein mahlen und als Scheuermittel für verkrustete Töpfe einsetzen.

Prost, Fenchel!

Wer erst mal seinen Fenchelsalat fertig gehobelt hat, sieht sich mit sehr viel Resten konfrontiert. In 40%igem Wodka eingelegt und zwei Wochen kühl und dunkel gelagert, gibt der Fenchel sein Anisaroma ab. Somit entsteht ein Super-Wodka für Bloody Marys und andere Cocktails.

ZAUBERWASSER AUS DER DOSE

„Aquafaba" (Bohnenwasser) ist der letzte Schrei der veganen Ernährung. Das Wasser von Kichererbsen und Bohnen aus der Dose ist nämlich ein überaus vielseitiger Ei-Ersatz und kann für Kuchen, Cocktails, Baisers und mehr zum Einsatz kommen.

So geht es

3–4 EL Aquafaba und 1 Msp. Backpulver, mit dem Handrührer leicht aufgeschlagen, ersetzen 1 Ei.

SCHICK IN SCHALE

Kartoffelschalen lassen sich, gut gewässert und abgetropft, frittieren und sind mit einem Avocadodip serviert ein köstlicher Snack.

Avocadokerne halten die Guacamole grün, das ist bekannt.

Aber sie können auch Pink: Grob gehackt und getrocknet, ergeben sie in Wasser ausgekocht ein natürliches rosa Färbemittel für Stoffe

SÜSSER Herbst

Naschereien mit Früchten der Saison von Apfel bis Zwetschge

Zwetschgen-Butterkuchen
MIT MANDELN

FÜR CA. 20 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- 250 g + etwas Butter
- 200 ml Milch
- ½ Würfel Hefe (21 g)
- 1 TL + 125 g Zucker
- 400 g + etwas Mehl
- 1 Päckchen Vanillezucker
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (Größe M)
- 800 g Zwetschgen
- 80 g Mandelblättchen

Pro Stück ca. 4 g E, 13 g F, 26 g KH, 245 kcal

1 100 g Butter schmelzen, etwas abkühlen lassen. Milch lauwarm erwärmen, Hefe und 1 TL Zucker darin auflösen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. 400 g Mehl, 50 g Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz mischen. Ei, flüssige Butter und Hefemilch zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 45–60 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche noch mal durchkneten. Auf ein gefettetes tiefes Blech (Fettpfanne) geben und gleichmäßig flach drücken. Zwetschgen und 150 g Butter in Flöckchen in den Teig drücken. Mit Mandelblättchen bestreuen. Zugedeckt nochmals 15–20 Minuten gehen lassen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kuchen im heißen Ofen 30–35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit 75 g Zucker bestreuen. Auskühlen lassen.

Happiness is a
piece of cake

Saftigster Pflaumenkuchen
MIT NUSSTOPPING

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT

- **250 g Pflaumen** (blau, rot oder gelb)
- **1 EL Speisestärke**
- **200 g weiche + etwas Butter**
- **180 g brauner Zucker**
- **1 Prise Salz**
- **2 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille**
- **1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone**
- **3 Eier** (Größe M)
- **350 g + etwas Mehl**
- **50 g Kokosraspel**
- **1 TL Backpulver**
- **100 ml Milch**
- **80 g Mandelblättchen**
- **40 g Mandelkerne** (ohne Haut)
- **80 g Kokoschips** (ungeröstet)
- **1 EL Puderzucker**

Pro Stück ca. 8 g E, 14 g F, 41 g KH, 335 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit der Stärke bestäuben.

2 200 g Butter, Zucker, Salz, Vanille und Zitronenschale cremig rühren. Eier nach und nach unterrühren. 350 g Mehl, Kokosraspel und Backpulver mischen, mit der Milch kurz unter den Butter-Ei-Mix rühren. Pflaumen unterheben.

3 Teig gleichmäßig in einer gefetteten und mit Mehl ausgestäubten Springform (24 cm ⌀) verteilen und glatt streichen. Mit Mandelblättchen, Mandeln und Kokoschips bestreuen. Im heißen Ofen ca. 50 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und vollständig auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

KOKOSLUXUS

Wenn Sie frisches Kokosnussfleisch in Ihrem Supermarkt in der Kühltheke finden, bitte zugreifen! Raspeln Sie es mit einem Sparschäler in feine Streifen und streuen diese über den Kuchen. Köstlich ...

KÜRBIS-GEWÜRZKUCHEN
mit Frosting und Karamellnüssen

FÜR CA. 15 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT

Für den Rührteig

- 500 g Hokkaido-Fruchtfleisch
- 4 Eier (Größe M)
- 175 g Zucker
- 220 ml Sonnenblumenöl
- 2 TL Zimtpulver
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss
- 2 Msp. gemahlene Gewürznelken
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Backpapier

Für das Frosting

- 100 g weiche Butter
- 100 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 200 g Doppelrahmfrischkäse

Für das Topping

- 100 g Walnusskerne
- 60 g Kürbiskerne
- 2 EL Zucker

Pro Stück ca. 7 g E, 32 g F, 38 g KH, 470 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Kürbis schälen, waschen und grob zerschneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im heißen Ofen ca. 20–25 Minuten rösten, bis er weich ist. Etwas auskühlen lassen und pürieren. 350 g Püree abwiegen.

2 Eier und Zucker schaumig rühren. Öl, Gewürze und Kürbispüree unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen, kurz unterziehen. Teig in eine am Boden mit Backpapier belegte rechteckige Springform (ca. 20 × 30 cm) verteilen, glatt streichen und im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 40 Minuten backen. Boden in der Form 10 Minuten abkühlen lassen, herauslösen und vollständig auskühlen lassen.

3 Für das Frosting Butter mit Puderzucker, Vanilleextrakt und Salz cremig rühren. Frischkäse vorsichtig unterheben. Auf dem Kuchen verteilen und kalt stellen. Für das Topping Nüsse und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, Zucker zugeben, kurz karamellisieren. Auf Backpapier auskühlen lassen und grob zerbrechen. Kuchen damit bestreuen und sofort anrichten.

HALLO, HALLOWEEN!

Wer für Halloween-laternen einen großen (Garten-)Kürbis aushöhlt, kann das anfallende Fruchtfleisch zu Püree verarbeiten – entweder wie oben im Ofen oder, wenn es nur kleinere Stücke sind, mit Wasser oder Apfelsaft im Topf garen, bis es weich genug zum Pürieren ist.

Für das Frosting den Frischkäse nur kurz unter die Creme rühren, sonst wird diese zu flüssig. Wenn das trotzdem passiert: Creme noch mal gut durchkühlen, bis sie fester wird, dann erst auf dem Kuchen verteilen

Vollkornblondies
MIT CRANBERRYS

FÜR CA. 9 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- 100 g frische Cranberrys
- 130 g Walnusskerne
- 50 g weiße Schokolade
- 50 g Zartbitterschokolade
- 100 g weiche + etwas Butter
- 80 g brauner Zucker
- 80 g Zucker
- 1 Ei (Größe L)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 100 g + etwas Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 60 g weiße Kuvertüre
- 60 g Zartbitterkuvertüre

Pro Stück ca. 6 g E, 28 g F, 40 g KH, 435 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Cranberrys verlesen, waschen und trocken tupfen. 50 g Walnüsse fein mahlen, 80 g grob hacken. Beide Schokoladensorten grob hacken.

2 100 g Butter und beide Zuckersorten cremig rühren. Ei und Vanilleextrakt unterrühren. 100 g Mehl, Backpulver, Salz und gemahlene Nüsse mischen, kurz unter den Teig rühren. Cranberrys, beide Sorten Schokolade und gehackte Nüsse unterheben.

3 Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte quadratische Springform (ca. 23 × 23 cm) geben und glatt streichen. Kuchen im heißen Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4 Beide Kuvertüresorten getrennt hacken, separat über einem heißen Wasserbad schmelzen. Als Streifen über den Kuchen ziehen, trocknen lassen und in Stücke schneiden.

DIE LIEBE VERWANDTSCHAFT

Auch bei uns sind die leuchtend roten Cranberrys beheimatet. Hierzulande kennt man sie aber unter dem Namen „Moosbeere". Wenn Sie keine frischen Cranberrys bzw. Moosbeeren bekommen, greifen Sie zu Tiefkühlware oder ersetzen Sie 100 g frische Beeren durch 80 g getrocknete. Da diese zur Haltbarmachung gesüßt werden, verringern Sie die Zuckermenge im Teig um 20 g.

Mohnkuchen
MIT GEFÜLLTEN BIRNEN

FÜR CA. 20 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- **250 g weiche Butter**
- **200 g Zucker**
- **1 Päckchen Vanillezucker**
- **1 Prise Salz**
- **4 Eier** (Größe M)
- **180 g backfertige Mohnfüllung**
- **500 g Mehl**
- **1 Päckchen Backpulver**
- **180 ml Milch**
- **10 kleine Birnen**
- **Saft von 1 Zitrone**
- **100 g Wildpreiselbeerkonfitüre**
- **4 EL helles Gelee** (z. B. Apfel oder Quitte)
- Backpapier

Pro Stück ca. 5 g E, 15 g F, 41 g KH, 325 kcal

1 Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig aufschlagen. Eier nach und nach unterrühren. Mohnfüllung unterheben. Mehl und Backpulver mischen, mit der Milch kurz unterrühren.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Birnen schälen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen, Obsthälften mit Zitronensaft beträufeln. Mit der Wölbung nach unten auf dem Teig verteilen, leicht hineindrücken und je ca. 1 TL Konfitüre in die Birnen füllen. Kuchen im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen.

3 Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Gelee erwärmen, Kuchen damit bestreichen und trocknen lassen.

GLUTEN-FREI

Maronen-Haselnusskuchen
MIT GELEEGLASUR

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT

- **150 g gemahlene Haselnüsse**
- **4 Eier** (Größe M)
- **100 g brauner Zucker**
- **½ TL Vanilleextrakt**
- **90 ml Sonnenblumenöl**
- **60 ml Haselnussöl**
- **200 g Maronenpüree** (ungesüßt; Dose)
- **50 g Kastanienmehl**
- **1 Prise Salz**
- **100 g Rote-Johannisbeeren-Gelee**
- **1–2 EL Puderzucker**
- Backpapier

Pro Stück ca. 5 g E, 22 g F, 24 g KH, 315 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, herausnehmen. Eier trennen. Eigelb, braunen Zucker und Vanilleextrakt schaumig rühren. Beide Öle und Maronenpüree unter Rühren zufügen.

2 Geröstete Nüsse und Kastanienmehl mischen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eischnee abwechselnd mit dem Nuss-Mehl-Mix unterheben. Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (24 cm ⌀) geben und im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen.

3 Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Gelee unter Rühren erwärmen, Kuchenoberfläche damit einstreichen, dabei etwas über den Rand tropfen lassen. Guss trocknen lassen. Kuchen mit Puderzucker bestäubt servieren.

„Death by Chocolate“ – COOKIES

FÜR CA. 24 STÜCK //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

500 g Zartbitterschokolade
250 g Butter
4 Eier (Größe M)
200 g brauner Zucker
100 g Zucker
350 g Mehl
50 g Kakaopulver
2 gestrichene TL Backpulver
100 g Zartbitter-Schokotröpfchen
Backpapier

Pro Stück ca. 5 g E, 18 g F, 34 g KH, 32 kcal

1 Schokolade hacken, 300 g mit Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eier und beide Zuckersorten dickcremig aufschlagen. Schokoladenbutter unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und kurz unterrühren. Restliche 200 g gehackte Schokolade unter den Teig heben.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C). Teig am besten mit einem Eiskugelformer (ca. 5 cm ⌀) abstechen und mit größerem Abstand auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche verteilen. Schokotröpfchen auf die Cookies streuen, festdrücken. Cookies nacheinander im heißen Ofen 8–9 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

KURKUMA-Chai-Latte

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT

1 Stück Kurkuma (ca. 10 g)
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
6 Kardamomkapseln
2 TL Gewürznelken
1 Zimtstange
2 Beutel Schwarztee
500 ml Milch
4 EL flüssiger Honig

Pro Glas ca. 4 g E, 2 g F, 18 g KH, 110 kcal

1 Kurkuma und Ingwer schälen, fein raspeln (am besten Küchenhandschuhe tragen, da Kurkuma stark färbt). Kardamomkapseln leicht andrücken. Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Nelken und Zimt mit 500 ml Wasser aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

2 Kurkuma-Gewürzwasser vom Herd nehmen, Teebeutel hineinhängen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Teebeutel wieder entfernen, Gewürztee durch ein Sieb gießen.

3 Milch erhitzen und aufschäumen. Auf vier Gläser verteilen, Gewürztee aufgießen. Mit Honig süßen und sofort servieren.

Unser augen-
blicklicher
Redaktions-
liebling

Zwetschgenkuchen VOM BLECH

FÜR CA. 20 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

- 375 g + etwas Mehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 50 g + 4 EL Zucker
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 200 ml Milch
- 80 g weiche + etwas Butter
- 1 Ei (Größe M)
- 2,5 kg Zwetschgen
- ½ TL Zimtpulver

Pro Stück ca. 3 g E, 4 g F, 27 g KH, 165 kcal

1 Für den Teig 375 g Mehl, Trockenhefe, 50 g Zucker, Zitronenschale und Salz in einer Schüssel mischen. Milch lauwarm erwärmen. Mit 80 g Butter und Ei zugeben, zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1–1 ½ Stunden gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

2 Zwetschgen waschen, längs einritzen und Stein entfernen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen.

3 Zwetschgen wie ein Buch aufklappen und dicht an dicht darauf verteilen. Teig nochmals 15–20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). 4 EL Zucker und Zimt mischen, Kuchen damit bestreuen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Manch einer sagt, sein Stück Kuchen dürfe gern die Größe von Topflappen haben

HOLUNDERSUPPE
mit Herbstobst und Grießnocken

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Für die Grießnocken

- 180 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- Salz
- 125 g Hartweizengrieß
- 1 Ei (Größe M)

Außerdem

- 1 Apfel (z. B. Elstar)
- 1 Birne
- 40 g + 1 EL Zucker
- 100 ml Apfelsaft
- 60 g Brioche (vom Vortag; oder 1 Milchbrötchen)
- 30 g Butter

Für die Suppe

- 700–750 ml Holunderbeersaft (siehe Tipp)
- 50 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 Gewürznelke
- 1 TL Speisestärke

Pro Portion (bei 6) ca. 9 g E, 10 g F, 62 g KH, 395 kcal

1 Für die Grießnocken Milch, Butter, Zucker und Salz aufkochen. Vom Herd ziehen, Grieß einstreuen und unter Rühren nochmals aufkochen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Grieß kräftig durchrühren, Ei unterrühren. Vom Grieß Nocken abstechen und zugedeckt beiseitestellen.

2 Apfel und Birne waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Mit 40 g Zucker und Apfelsaft aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten dünsten, beiseitestellen. Für den Knusper Brioche entrinden und fein zerbröseln. Butter in einer Pfanne zerlassen. Brösel und 1 EL Zucker zugeben, unter Rühren goldbraun rösten, herausnehmen.

3 Für die Suppe Saft mit Zucker, Zimt, Anis und Nelke aufkochen, beiseitestellen und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Holundersaft erneut aufkochen, Stärke einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Gewürze entfernen, Suppe warm halten.

4 Grießnocken in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und gut abtropfen lassen. Obst in Tassen verteilen. Suppe darübergießen. Nocken daraufgeben, mit Bröseln bestreuen und sofort servieren.

IN SACHEN SAFTLADEN

Für dieses Rezept können Sie den Saft selber machen (Rezept auf Seite 113). Ist Ihnen dieses zu umständlich, kaufen Sie ihn als Mutter- oder Direktsaft im Bioladen oder Reformhaus. Vielleicht haben Sie auch Glück und finden selbst gemachten auf dem Wochenmarkt.

Mirabellenkuchen
MIT MARZIPANSTREUSELN

FÜR 16–20 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

Für den Hefeteig

- 200 ml Milch
- 25 g frische Hefe
- 40 g Zucker
- 400 g + etwas Mehl
- ½ TL Salz
- 1 Ei (Größe M)
- 75 g weiche + etwas Butter

Für die Streusel

- 150 g Marzipanrohmasse (gekühlt)
- 100 g kalte Butter
- 175 g Mehl
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz

Für den Belag

- 1,5 kg Mirabellen
- 200 g Schmand
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Puderzucker

Pro Stück (bei 20) ca. 5 g E, 12 g F, 42 g KH, 300 kcal

1 Für den Hefeteig Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln, mit 1 TL Zucker in der Milch auflösen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. 400 g Mehl, restlichen Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, 75 g Butter und Hefemilch zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Für die Streusel Marzipan grob raspeln. Butter würfeln. Beides mit Mehl, Zucker und Salz krümelig verkneten. Streusel kalt stellen.

3 Für den Belag Mirabellen waschen und entsteinen. Schmand mit Zitronenschale verrühren.

4 Teig auf ein gefettetes Backblech geben, mit bemehlten Händen gleichmäßig zu einem Boden drücken. Mit dem Schmand bestreichen. Dicht an dicht mit Mirabellen belegen und Streusel darauf verteilen. Zugedeckt 20–30 Minuten gehen lassen.

5 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kuchen im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäubt servieren.

MIRAKLODE ... RENEBELLE?

Beide Früchte gehören zur Pflaumenfamilie. Die Mirabelle, auch als gelbe Zwetschge bekannt, hat eine gelbrötliche Schale. Sie schmeckt leicht säuerlich und lässt sich relativ leicht entsteinen (wegen ihrer geringen Größe klappt das sogar mit einem Kirschenentsteiner). Dadurch empfiehlt sie sich zur Verarbeitung. Die süße Reneklode dagegen ist gelb bis hellgrün und deutlich größer. Ihr Stein lässt sich nicht so gut entfernen, sie eignet sich deshalb eher zum direkten Vernaschen. Wenn Sie noch keine frischen Früchte auf dem Markt finden, verwenden Sie welche aus dem Glas. Da diese bereits gezuckert sind, reduzieren Sie den Zucker in den Streuseln um die Hälfte.

Peanut-Cheesecake
MIT SCHOKOGUSS

FÜR 14–16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¾ STUNDEN + WARTEZEIT (ÜBER NACHT)

- **180 g dunkle Schokoladenkekse**
- **125 g + etwas Butter**
- **4 Eier** (Größe M)
- **100 g Zucker**
- **1 EL Vanillezucker**
- **100 g cremige Erdnussbutter** (zimmerwarm)
- **500 g Magerquark**
- **400 g Doppelrahmfrischkäse**
- **2 EL Speisestärke**
- **150 g Zartbitterschokolade**
- **100 g Schlagsahne**
- Alufolie

Pro Stück (bei 16) ca. 23 g E, 41 g F, 24 g KH, 560 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Kekse im Universalzerkleinerer fein hacken. 125 g Butter schmelzen und mit den Kekskrümeln verrühren. Auf dem Boden einer gefetteten Springform (26 cm ⌀) verteilen und gleichmäßig andrücken. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten vorbacken. Herausnehmen. Backofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C).

2 Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Erdnussbutter unter Rühren zufügen. Quark, Frischkäse und Stärke unterrühren. Creme auf den Keksboden geben, glatt streichen und Kuchenform mit Alufolie abdecken. Mehrmals leicht einstechen und im heißen Ofen auf der untersten Schiene ca. 70 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

3 Für den Guss Schokolade hacken. Sahne erhitzen, über die Schokolade gießen und zu einem glatten Guss verrühren. Etwas abkühlen und eindicken lassen. Auf dem Cheesecake verstreichen und fest werden lassen.

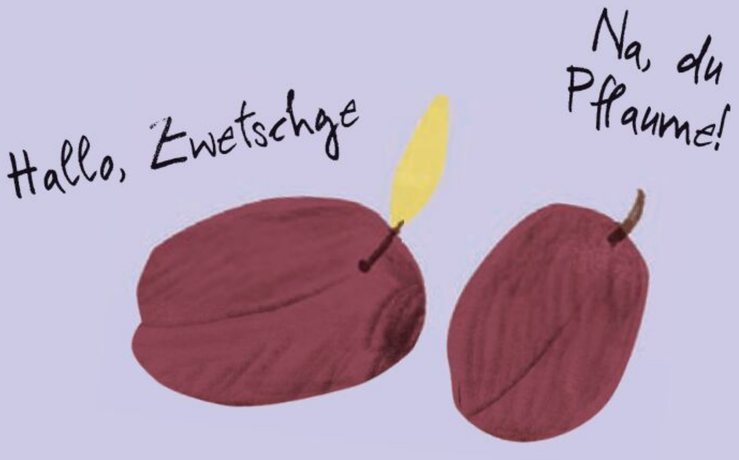
Für ein salzig-knuspriges Extra geröstete, gesalzene Erdnüsse hacken und auf dem noch nicht festen Guss streuen. Guss fest werden lassen

Beschwipste Zwetschgen
UNTER DER SABAYONHAUBE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- 4 EL Pinienkerne
- 500 g Zwetschgen
- 180 g Zucker
- 5–6 EL brauner Rum
- 2 EL Korinthen
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 1 Zimtstange
- 300 ml Orangensaft
- 1 EL Speisestärke
- 4 Eigelb
- 2 EL Pflaumenschnaps

Pro Portion ca. 8 g E, 11 g F, 73 g KH, 485 kcal



1 Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. 100 g Zucker hellbraun karamellisieren, mit Rum und 150 ml Wasser ablöschen. So lange köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat. Zwetschgen, Korinthen, Orangenschale und Zimt zugeben, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten.

2 Für das Sabayon Orangensaft auf ca. 100 ml einkochen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, unter die Zwetschgen rühren und kurz aufkochen. Zimt entfernen, Zwetschgen samt Sud in vier feuerfeste Schälchen (à 150–200 ml) geben. Mit Pinienkernen bestreuen und etwas abkühlen lassen.

3 Eigelb und 80 g Zucker in einem Schlagkessel oder in einer Metallschüssel verrühren. Über dem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Eingekochten Orangensaft und Pflaumenschnaps zufügen und ca. 5 Minuten weiterschlagen, bis es schaumig hochsteigt und dicklich wird. Sofort auf den Zwetschgen verteilen. Mit einem Küchengasbrenner kurz abflämmen oder unter dem heißen Backofengrill ca. 1 Minute hellbraun überbacken. Sofort servieren.

Schlupfkuchen mit Äpfeln
AUS DER HOHEN FORM

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN

Für den Kuchen

- **3 Äpfel** (z. B. Boskop)
- **2 EL Zitronensaft**
- **180 g + etwas Butter**
- **180 g Zucker**
- **1 TL Zimtpulver**
- **1 Prise Salz**
- **3 Eier** (Größe M)
- **250 g + etwas Mehl**
- **½ Päckchen Backpulver**
- **100 g gemahlene Mandeln**
- **120 ml Milch**

Für die Streusel

- **75 g Mehl**
- **50 g Haselnussblättchen**
- **50 g Zucker**
- **1 TL Bio-Zitronenabrieb**
- **75 g kalte Butter**

Pro Stück ca. 7 g E, 27 g F, 40 g KH, 435 kcal

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C).

2 Für den Teig 180 g Butter, Zucker, Zimt und Salz cremig rühren. Eier nach und nach unterschlagen.
250 g Mehl, Backpulver und Mandeln mischen, mit der Milch kurz unterrühren. Apfelstücke leicht mit Mehl bestäuben und unterheben. Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Springform (24 cm ⌀) geben und glatt streichen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten vorbacken.

3 Für die Streusel Mehl, Haselnussblättchen, Zucker, Zitronenschale und Butter in Stückchen krümelig verkneten. Streusel auf dem vorgebackenen Kuchen verteilen und weitere 25 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

JEDER KOCH IST SO GUT WIE SEIN WERKZEUG

Eine gusseiserne Pfanne eignet sich am besten für diese Art Kuchen. Das Material leitet die Hitze gleichmäßig und gut. Die Pfanne sollte auf jeden Fall einen hitzebeständigen Griff haben. Ist der Ihrer Pfanne aus Plastik, können Sie sich damit behelfen, ihn vorm Backen mit Alufolie zu umwickeln.

Kerniger Schokokuchen AUS DER PFANNE

FÜR 8 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- **100 g Zartbitterschokolade**
- **50 g Haselnusskerne**
- **125 g weiche Butter**
- **75 g Zucker**
- **4 Eier** (Größe M)
- **100 g gemahlene Haselnüsse**
- **50 g zarte Haferflocken**
- **150 g Dinkelmehl** (Type 630)
- **1 TL Backpulver**
- **4 EL Schlagsahne**
- **250 ml Vanilleeis**

Pro Portion ca. 11 g E, 38 g F, 43 g KH, 560 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 50 g Schokolade und Nusskerne getrennt grob hacken. 100 g Butter und Zucker dickcremig rühren. Eier nach und nach unterrühren. Gemahlene Haselnüsse, Haferflocken, Dinkelmehl und Backpulver mischen. Kurz unter den Butter-Ei-Mix rühren. Gehackte Schokolade und Hälfte der gehackten Nüsse unter den Teig heben.

2 Eine ofenfeste Pfanne (ca. 26 cm ⌀) auf dem Herd erhitzen, 25 g Butter darin schmelzen. Teig hineinfüllen und bei mittlerer Hitze kurz backen, dann ca. 20 Minuten im heißen Ofen fertig backen.

3 In der Zwischenzeit 50 g Schokolade fein hacken. Sahne aufkochen, vom Herd ziehen und Kuvertüre unter Rühren darin schmelzen. Pfannenkuchen aus dem Ofen nehmen (Vorsicht, der Griff ist heiß!) und etwas abkühlen lassen. Mit Eis, Schokosoße und restlichen Nüssen servieren.

Demnächst im

EAT CLUB

So schmeckt Weihnachten

WEIHNACHTEN IST, WENN DIE BESTEN GESCHENKE AUF DEM TELLER LIEGEN

Gefüllte Kalbsröllchen

Himmlische Weihnachtsbäckerei

Tannenbaumkugeln mit Matchasesam

Feine Festmenüs von klassisch bis veggie

Erscheint am 6.10.2021

JETZT 1 JAHR „So schmeckt …“ LESEN UND GUTSCHEIN SICHERN!

ZUM SELBST LESEN ODER VERSCHENKEN

IHRE VORTEILE:

KEINE AUSGABE VERPASSEN

TOLLE PRÄMIE

+ 10 € dm GUTSCHEIN

PRÄMIEN-NR. DM10

ODER 10 € Tchibo GUTSCHEIN

PRÄMIEN-NR. TCH10

Jetzt bestellen:

040 - 524 718 330

SERVICE-ABO@FUNKE-ZEITSCHRIFTEN.DE

EAT-CLUB.DE@ABOJAHR + EAT-CLUB.DE@ABOGESCHENK

JAHRESABO: WA_E2105S GESCHENKABO: WA_E2105G

So schmeckt erscheint 4x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 27,60€ zzgl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraumes ist das Abonnement jederzeit kündbar. Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer. Angebot gilt nur in Deutschland. So schmeckt erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

Bergader

Charakter wie die Berge Bayerns.

Unglaublich lecker und würzig.

Entdecke Deine Bergader mit Bavaria blu.