

TASTE  
explorer

AUSGABE 26/2023

# Herbstküche

FOOD AND COOK MAGAZINE



**31 SCHNELLE &  
LECKER REZEPTE**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 16. Oktober 2023

## der nächste **TASTE EXPLORER**

erscheint am 21. Oktober 2023

### Impressum

**Founder & Publisher:** Markus Elsässer

**Editor in Chief:** Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)

**Geschäftsführer:** Sabine Elsässer

**Redaktion:** Christine Arnoldt

**Verlag:** FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)

Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim

**Registergericht:** Amtsgericht Mannheim

**Registernummer:** HRB 726461

**Ust-Ident-Nummer:** DE309755082

**Tel.:** +49 (0)7231 - 6035228

**E-Mail:** contact@thepublishergang.com

Cover Image: ©

### Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106

contact@thepublishergang.com

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Ausgabe 26/2023

# FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Küchenkünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher





# Schwarzwurzeln in Sahnesauce

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g Schwarzwurzeln
- 200 ml Sahne
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Butter
- Eine Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die Schwarzwurzeln gründlich schälen. Es ist ratsam, Einweghandschuhe zu tragen, da der Milchsaft der Schwarzwurzeln klebrig sein kann.
2. Die geschälten Schwarzwurzeln sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Zitronensaft legen, um sie vor dem Verfärben zu schützen.
3. Die Schwarzwurzeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden.
4. Die vorbereiteten Schwarzwurzeln in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 10-15 Minuten kochen lassen, bis sie zart sind. Abgießen und beiseite stellen.
5. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
6. Die gekochten Schwarzwurzeln hinzufügen und sanft anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
7. Die Sahne hinzufügen und die Schwarzwurzeln darin köcheln lassen, bis die Sahne etwas eindickt und die Schwarzwurzeln gut mit der Sauce überzogen sind.
8. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Schwarzwurzeln in Sahnesauce heiß servieren.

*Guten Appetit*



# Gefüllte Hähnchenrouladen mit Spinat und Käse

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Hähnchenbrustfilets
- 400 g frischer Spinat
- 200 g Mozzarella-Käse
- Gewürze nach Geschmack (zum Beispiel Salz, Pfeffer, Paprika)

## Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets vorsichtig flach klopfen, um sie dünner und gleichmäßiger zu machen. Sie können dazu ein Fleischklopfer oder einen schweren Pfannenboden verwenden.
2. Den frischen Spinat waschen und abtropfen lassen. Wenn Sie möchten, können Sie den Spinat leicht in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Knoblauch dünsten, bis er zusammenfällt.
3. Den Mozzarella-Käse in dünne Streifen schneiden oder reißen.
4. Auf jedes Hähnchenbrustfilet eine Portion Spinat und einige Mozzarella-Käsestreifen legen.
5. Die Hähnchenbrustfilets vorsichtig aufrollen und mit Zahnstochern oder Küchengarn sichern, damit die Füllung während des Kochens nicht herausfällt.
6. Die gefüllten Hähnchenrouladen mit den Gewürzen Ihrer Wahl (zum Beispiel Salz, Pfeffer und Paprika) würzen.
7. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hähnchenrouladen von allen Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind und das Hähnchen durchgegart ist. Dies sollte etwa 15-20 Minuten dauern, abhängig von der Dicke der Hähnchenbrustfilets.
8. Stellen Sie sicher, dass das Hähnchen vollständig durchgegart ist, bevor Sie es servieren. Die Innentemperatur sollte mindestens 75°C betragen.
9. Die gefüllten Hähnchenrouladen aufschneiden und servieren.

*Guten Appetit*



# Birnen-Walnuss-Salat

**Zubereitungszeit:** ca. 10-15 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 4 Birnen
- 100 g Walnüsse
- 200 g Feldsalat
- 100 g Blauschimmelkäse
- Balsamico-Dressing

## Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Dann grob hacken.
3. Den Feldsalat waschen und abtropfen lassen.
4. Den Blauschimmelkäse in kleine Stücke brechen oder schneiden.
5. Den Feldsalat auf Serviertellern anrichten und die Birnscheiben, gerösteten Walnüsse und Blauschimmelkäse darüber verteilen.
6. Den Salat mit Balsamico-Dressing beträufeln, nach Belieben mit frischem Pfeffer würzen.
7. Sofort servieren und genießen!

*Guten Appetit*



# Pilzrisotto mit Herbstpilzen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 300 g Risottoreis
- 300 g Herbstpilze (z.B. Steinpilze, Pfifferlinge)
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein

## Zubereitung:

1. In einem Topf die Zwiebeln anschwitzen, den Risottoreis hinzufügen und kurz mitdünsten.
2. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen.
3. Nach und nach Gemüsebrühe zugeben, dabei regelmäßig umrühren, bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
4. In einer Pfanne die Herbstpilze kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
5. Die angebratenen Pilze unter das Risotto heben und gut vermengen.
6. Das Pilzrisotto auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern oder Parmesanspänen garnieren.

*Guten Appetit*



# Hähnchenbrust mit Feigen und Rosmarin

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 8 reife Feigen
- Frischer Rosmarin
- Honig
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun sind.
2. Die Feigen halbieren und zusammen mit frischem Rosmarin zu den Hähnchenbrustfilets in die Pfanne geben.
3. Alles mit Honig beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
4. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und die Hähnchenbrustfilets bei 180°C etwa 20 Minuten garen, bis sie durchgegart und saftig sind.
5. Vor dem Servieren mit frischem Rosmarin garnieren und genießen.

*Guten Appetit*

KENNEN SIE SCHON UNS  
ANDEREN LECKEREN REZ

TASTE  
explorer

SONDERHEFT 05/2023

# Schnelle Rezepte

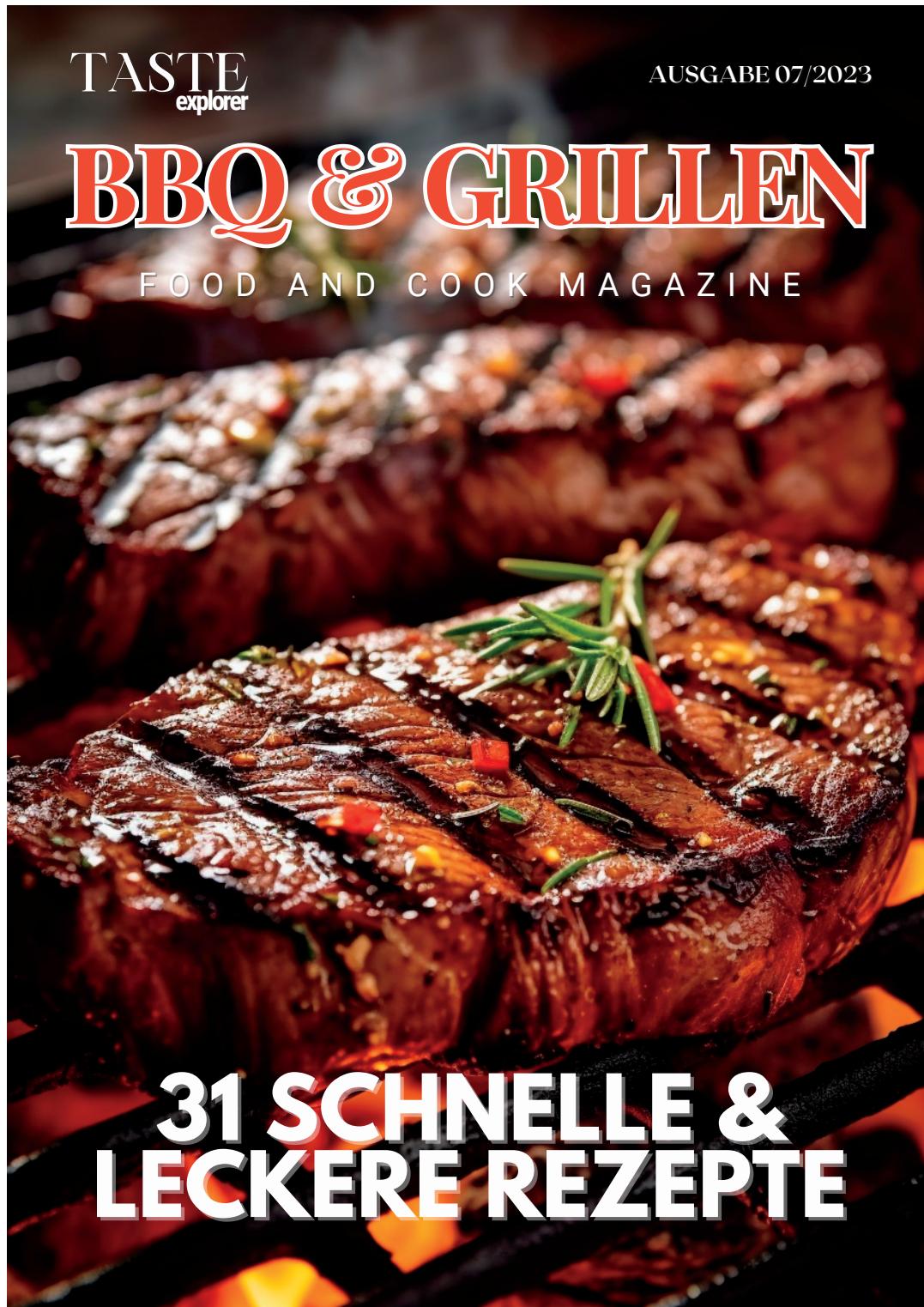
FOOD AND COOK MAGAZINE



31 SCHNELLE &  
LECKERE REZEpte

*Link ready :* <https://bit.ly/tasteexplorer>

ERE  
ZEPTIDEEN?



*Link ready :* <https://bit.ly/tasteexplorer>



# Kartoffelsuppe mit Lauch und Speck

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 200 g Speck
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne

## Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden.
2. Den Speck in einem großen Topf knusprig anbraten und aus der Pfanne nehmen.
3. Die Kartoffeln und den Lauch im Speckfett anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Die Suppe pürieren, bis sie cremig ist, und die Sahne hinzufügen. Gut umrühren und noch einige Minuten erhitzen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Kartoffelsuppe in Schalen servieren und mit den knusprigen Speckstücken garnieren.

*Guten Appetit*



# Gegrillter Kürbissalat mit Feta

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

- 800 g Kürbis
- 200 g Feta-Käse
- 150 g frischer Rucola
- 100 g Walnüsse
- Balsamico-Dressing

## **Zubereitung:**

1. Den Kürbis schälen, entkernen und in gleichmäßige Streifen oder Würfel schneiden.
2. Die Kürbisstücke auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze grillen, bis sie zart und leicht gebräunt sind. Dies dauert etwa 10-15 Minuten.
3. Den gegrillten Kürbis abkühlen lassen.
4. Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden.
5. Den Rucola waschen und abtropfen lassen.
6. Die Walnüsse grob hacken.
7. Den gegrillten Kürbis, den Feta, den Rucola und die Walnüsse in einer großen Schüssel vermengen.
8. Den Salat mit Balsamico-Dressing beträufeln und vorsichtig umrühren, bis alles gut vermischt ist.
9. Sofort servieren und den goldenen Herbst auf dem Teller genießen!

*Guten Appetit*



# Pochiertes Ei mit Spinat und Avocado

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

- 8 frische Eier
- 400 g frischer Spinat
- 2 reife Avocados
- Essig
- Gewürze nach Geschmack (z.B., Salz, Pfeffer)

## **Zubereitung:**

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und einen Spritzer Essig hinzufügen.
2. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in das leicht kochende Wasser gleiten lassen. Pochieren Sie die Eier etwa 3-4 Minuten lang, bis das Eiweiß fest, aber das Eigelb noch flüssig ist. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Während die Eier pochieren, den frischen Spinat in einer Pfanne kurz dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Gewürzen nach Geschmack würzen.
4. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
5. Die pochierten Eier auf dem gedünsteten Spinat anrichten und die Avocadoscheiben daneben legen.
6. Mit Essig beträufeln und nach Geschmack mit Gewürzen würzen.
7. Sofort servieren und das Zusammenspiel von zarten Eiern, frischem Spinat und cremiger Avocado genießen!

*Guten Appetit*



# Veganes Spinat Kichererbsen-Curry

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 400 g frischer Spinat
- 400 g gekochte Kichererbsen
- 200 ml Kokosmilch
- Gewürze nach Geschmack (z.B., Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala)
- Reis

## Zubereitung:

1. Den frischen Spinat gründlich waschen und grob hacken.
2. In einem Topf die Kokosmilch erhitzen und die gewaschenen Kichererbsen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie gut erhitzt sind.
3. Den gehackten Spinat in die Kokosmilch geben und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Spinat zusammenfällt und die Sauce eindickt.
4. Das Curry mit Gewürzen nach Geschmack (z.B., Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala) abschmecken und weiter köcheln lassen, um die Aromen zu vermischen.
5. In der Zwischenzeit den Reis nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen.
6. Das vegane Spinat-Kichererbsen-Curry auf dem Reis servieren.
7. Genießen Sie diese vegane Köstlichkeit, die voller Geschmack und exotischer Aromen ist!

*Guten Appetit*



# Camembert mit Preiselbeerpunch

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 2 Camembert (je ca. 250 g)
- 200 g Preiselbeeren
- 100 g gehackte Walnüsse
- 1 Baguette (ca. 300 g)

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Die Camembertkäse aus der Verpackung nehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Oberseite der Käse mit einem scharfen Messer leicht einschneiden.
3. Die Preiselbeeren gleichmäßig über die Camembertkäse verteilen. Anschließend die gehackten Walnüsse darüber streuen.
4. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und die Camemberts für etwa 15-20 Minuten backen, bis sie schön weich und leicht goldbraun sind.
5. Während die Camemberts im Ofen sind, das Baguette in dünne Scheiben schneiden und leicht rösten.
6. Die gebackenen Camemberts aus dem Ofen nehmen und vorsichtig auf Servierteller setzen.
7. Die gerösteten Baguettescheiben dazu servieren, damit man den geschmolzenen Camembert mit der Preiselbeersauce und den Walnüssen darauf streichen kann.

*Guten Appetit*

MS UBL -  
RG5 PX -03.0X  
Pass. Wagen  
05.14

AC 380 V



# **THE TRAVELLER**

*Das Luxus Reise und Genuss Magazin*

**AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU  
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!**



**Jeden Sonntag  
im Newsletter:  
Die neuesten Reise  
und Lifestyle Trends**



**[www.thetraveller.vip](http://www.thetraveller.vip)**



# Pilzpfanne mit Knoblauch und Kräutern

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g verschiedene Pilze (z.B. Champignons, Pfifferlinge, Shiitake), in Scheiben geschnitten oder geviertelt, je nach Größe
- 6 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Esslöffel frische Kräuter (z.B. Thymian und Petersilie), fein gehackt
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die gehackten Knoblauchzehen hinzufügen und kurz anschwitzen, bis sie duften, jedoch nicht braun werden.
3. Die geschnittenen Pilze in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren anbraten. Die Pilze sollten goldbraun und leicht knusprig werden, dies dauert etwa 5-7 Minuten.
4. Die fein gehackten Kräuter hinzufügen und unter die Pilze rühren. Braten Sie die Mischung für weitere 2-3 Minuten, um die Aromen freizusetzen.
5. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
6. Die Pilzpfanne auf Serviertellern anrichten und sofort servieren.

*Guten Appetit*



# Pasta mit geräuchertem Lachs und Erbsen

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 400 g Pasta (z.B. Linguine oder Fettuccine)
- 200 g geräucherter Lachs, in dünne Streifen geschnitten
- 200 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
- 200 ml Sahne
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Esslöffel frischer Dill, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die Pasta in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser nach den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Dann abgießen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne die Erbsen in etwas Wasser oder in der Mikrowelle auftauen und abtropfen lassen.
3. Die Sahne in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie leicht köchelt.
4. Den geräucherten Lachs zu der Sahne in der Pfanne geben und kurz erhitzen, bis er durchgewärmt ist.
5. Den Zitronensaft über den Lachs und die Sahne gießen und gut vermengen.
6. Den frisch gehackten Dill hinzufügen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
7. Die gekochte Pasta in die Pfanne mit der Lachs-Sahne-Sauce geben und vorsichtig vermengen, bis die Pasta gut mit der Sauce bedeckt ist.
8. Sofort servieren und eventuell mit zusätzlichem Dill und Zitronenspalten garnieren.

*Guten Appetit*



# Hühnerfrikassee mit frischem Herbstgemüse

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g Hühnerbrust, in Würfel geschnitten
- 400 g Herbstgemüse (z.B. Karotten, Sellerie, Lauch), gewaschen und in kleine Stücke geschnitten
- 200 ml Sahne
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf oder einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
2. Die Hühnerbrustwürfel hinzufügen und anbraten, bis sie goldbraun sind und gar durchgebraten sind. Dies dauert etwa 5-7 Minuten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das vorbereitete Herbstgemüse (Karotten, Sellerie, Lauch) zu den angebratenen Hühnerstücken geben und für weitere 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Gemüse leicht anbrät.
4. Das Mehl über das Gemüse und Hähnchen streuen und gut vermengen, um eine Mehlschwitze zu bilden.
5. Nach und nach die Sahne hinzufügen und gut umrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Hitze reduzieren und die Sauce einige Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt und das Hähnchen durchgegart sind.
6. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Hühnerfrikassee heiß servieren, idealerweise mit Reis, Kartoffeln oder Nudeln.

*Guten Appetit*



# Birnen-Mandel-Kuchen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 4 reife Birnen
- 200 g gemahlene Mandeln
- 200 g Zucker
- 4 Eier
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und eine runde Backform (ca. 24 cm Durchmesser) einfetten und mit Mehl bestäuben.
2. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
3. In einer Schüssel die gemahlenen Mandeln, den Zucker, die Eier, den Zimt und den Vanilleextrakt vermengen, um den Teig herzustellen. Rühren, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.
4. Den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Backform gießen und glattstreichen.
5. Die Birnenhälften auf den Teig legen, mit der runden Seite nach unten. Du kannst die Birnen gleichmäßig über den Teig verteilen.
6. Den Kuchen in den vorgeheizten Backofen geben und etwa 30-35 Minuten backen, oder bis er goldbraun ist und sich ein Zahnstocher, den du in die Mitte des Kuchens steckst, sauber herausziehen lässt.
7. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen, bevor du ihn vorsichtig aus der Form nimmst.
8. Vor dem Servieren eventuell mit Puderzucker bestäuben oder mit einem Hauch Zimt bestreuen.

*Guten Appetit*



# Veganes Kürbiscurry

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 500 g Kürbis, gewürfelt
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g Tofu, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Currysauce (nach Geschmack, je nach gewünschter Schärfe)
- Reis (z.B. Basmati oder Jasminreis) für 8 Personen

## Zubereitung:

1. Den Reis nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Öl erhitzen und die gewürfelten Tofustücke darin goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. In derselben Pfanne die fein gehackte Zwiebel anbraten, bis sie glasig wird.
4. Die Currysauce hinzufügen und kurz anbraten, bis sich das Aroma entfaltet.
5. Die gewürfelten Kürbisstücke hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht weich werden.
6. Die angebratenen Tofustücke zurück in die Pfanne geben und gut vermengen.
7. Die Kokosmilch über die Zutaten gießen und alles gut vermengen. Das Curry bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis weich und der Tofu durchgewärmt ist. Dies dauert etwa 10-15 Minuten.
8. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Das vegane Kürbiscurry über den gekochten Reis servieren.

*Guten Appetit*



# Wildgulasch mit Rotkohl und Knödeln

**Zubereitungszeit:** ca. 120 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g Wildfleisch (z.B. Hirsch oder Wildschwein), gewürfelt
- 1 Kopf Rotkohl, fein gehackt
- Knödelteig (oder fertige Knödel nach Bedarf)
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 200 ml Rotwein
- Preiselbeeren (als Beilage)

## Zubereitung:

### **Wildgulasch:**

1. Das Wildfleisch in einem großen Schmortopf oder einer Pfanne in etwas Öl anbraten, bis es von allen Seiten gut angebräunt ist.
2. Die fein gehackten Zwiebeln hinzufügen und weiter anbraten, bis sie glasig sind.
3. Den Rotwein über das Fleisch und die Zwiebeln gießen, um das Gulasch abzulöschen. Lassen Sie den Rotwein kurz einkochen.
4. Den Deckel auf den Topf legen und das Gulasch bei niedriger Hitze für etwa 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist und die Sauce eingedickt ist. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um das Gulasch saftig zu halten.

### **Rotkohl:**

1. Den fein gehackten Rotkohl in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten, bis er weich wird.

2. Den Rotkohl mit Wasser oder Apfelsaft aufgießen, bis er bedeckt ist.
3. Den Rotkohl bei mittlerer Hitze für etwa 45 Minuten bis 1 Stunde köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Falls nötig, Wasser oder Apfelsaft nachgießen.

### **Knödel:**

1. Den Knödelteig entsprechend den Anweisungen auf der Verpackung oder nach Ihrem bevorzugten Rezept zubereiten und in Knödel formen.
2. Die Knödel in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann sind sie fertig und können abgeschöpft werden.
3. Das Wildgulasch auf Teller portionieren, daneben eine Portion Rotkohl und Knödel servieren.

*Guten Appetit*



# Kartoffelpuffer mit Apfelmus

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- Apfelmus (zum Servieren)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die geriebenen Kartoffeln in ein sauberes Küchentuch geben und gut auspressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
2. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein reiben. Die Zwiebelraspel zusammen mit den Kartoffelraspeln in eine große Schüssel geben.
3. Die Eier und das Mehl zu den Kartoffeln und Zwiebeln hinzufügen. Gut vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Mischung mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
4. In einer großen Pfanne ausreichend Öl erhitzen. Die Kartoffelmasse portionsweise in die Pfanne geben und zu flachen Puffern formen. Achte darauf, genügend Abstand zwischen den Puffern zu lassen.
5. Die Kartoffelpuffer auf beiden Seiten goldbraun braten, das dauert etwa 3-4 Minuten pro Seite. Lege die fertigen Puffer auf Küchenpapier, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.
6. Die Kartoffelpuffer heiß mit Apfelmus servieren.

*Guten Appetit*



# Geschmarter Rinderbraten mit Rotwein und Pflaumen

**Zubereitungszeit:** ca. 180 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

1,5 kg Rinderbraten (z.B. aus der Rinderkeule)

- 750 ml Rotwein (trocken)
- 200 g getrocknete Pflaumen
- 2 Zwiebeln, grob gehackt
- Gewürze nach Geschmack (z.B. Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren)
- Gemüse nach Wahl (z.B. Möhren, Sellerie, Lauch), in grobe Stücke geschnitten

## Zubereitung:

1. Den Rinderbraten mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einem großen Schmortopf oder Bräter etwas Öl erhitzen und den Rinderbraten von allen Seiten scharf anbraten, bis er eine schöne braune Kruste hat. Dies dauert etwa 5-7 Minuten. Den Braten aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

3. Die grob gehackten Zwiebeln in demselben Topf anbraten, bis sie weich und goldbraun sind.

4. Den Rinderbraten wieder in den Topf geben und mit dem Rotwein ablöschen. Die getrockneten Pflaumen, Gewürze (z.B. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren) sowie das grob geschnittene Gemüse hinzufügen.

5. Den Topf abdecken und den Rinderbraten bei niedriger Hitze für etwa 2,5 bis 3 Stunden schmoren lassen, bis das

Fleisch zart und gut durchgegart ist. Ab und zu den Braten wenden und bei Bedarf etwas Wasser oder Rotwein hinzufügen, damit genügend Flüssigkeit vorhanden ist.

6. Den geschmorten Rinderbraten aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden.

7. Die Sauce im Topf eventuell durch ein Sieb passieren und abschmecken. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

8. Den Rinderbraten mit der Sauce servieren. Als Beilagen eignen sich Kartoffeln, Klöße oder Nudeln, sowie gedünstetes Gemüse.

*Guten Appetit*



# Rote-Bete-Risotto

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 300 g Risottoreis
- 2 Rote Bete
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 100 g Parmesan, gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl

## Zubereitung:

1. Die Rote Beten in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Dies dauert in der Regel etwa 30-40 Minuten, kann aber je nach Größe der Rote Bete variieren. Sobald sie weich sind, abgießen, abkühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Die Gemüsebrühe in einem separaten Topf erhitzen und warm halten.

3. In einem großen Topf oder einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die fein gehackte Zwiebel darin anschwitzen, bis sie glasig ist.

4. Den Risottoreis hinzufügen und unter Rühren etwa 2-3 Minuten anbraten, bis er leicht glasig wird.

5. Den Weißwein über den Reis gießen und unter ständigem Rühren einkochen, bis der Wein größtenteils verdampft ist.

6. Nach und nach die warme Gemüsebrühe hinzufügen, eine Kelle nach der anderen, und immer wieder rühren, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Diesen Vorgang etwa 18-20 Minuten lang fortsetzen, bis der Reis al dente ist und eine cremige Konsistenz erreicht hat.

7. Die gewürfelten Rote Bete unter das Risotto heben und kurz erhitzen, damit sie warm werden.

8. Den geriebenen Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

9. Das Rote-Bete-Risotto heiß servieren und eventuell mit zusätzlichem Parmesan garnieren.

*Guten Appetit*



# Wirsingrouladen mit Pilzfüllung

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 16 große Wirsingblätter
- 300 g Pilze (z. B. Champignons, Pfifferlinge), gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 200 g Reis
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Gewürze nach Wahl (z. B. Paprikapulver, Thymian)

## Zubereitung:

1. Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen und die großen inneren Blätter vorsichtig ablösen. Diese Blätter in kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren, bis sie weicher sind. Dann in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2. In einem Topf den Reis in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung kochen, bis er gar ist. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die fein gehackte Zwiebel darin glasig anbraten.

4. Die gewürfelten Pilze hinzufügen und etwa 5-7 Minuten braten, bis sie weich sind und Flüssigkeit verdampft ist.

5. Den gekochten Reis zu den Pilzen und Zwiebeln in der Pfanne geben. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack würzen. Gut vermengen und einige Minuten köcheln lassen,

damit sich die Aromen vereinen.

6. Je ein Wirsingblatt auf eine saubere Arbeitsfläche legen und einen Esslöffel der Pilz-Reis-Mischung in die Mitte jedes Blattes geben. Die Seiten des Blattes darüberklappen und dann von unten nach oben aufrollen, um eine Roulade zu formen.

7. Die Wirsingrouladen eng in einen großen Topf legen, sodass sie sich nicht entfalten können.

8. Die Gemüsebrühe über die Rouladen gießen, bis sie bedeckt sind. Einen Deckel auf den Topf legen und die Rouladen bei niedriger Hitze etwa 25-30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich und durchgegart sind.

9. Die Wirsingrouladen vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf Tellern anrichten. Mit etwas Brühe beträufeln und nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren.

*Guten Appetit*



# Brokkoli-Käsesuppe

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
- 200 g Cheddar-Käse, gerieben
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 Esslöffel Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Gewürze nach Wahl (z. B. Muskatnuss, Knoblauchpulver)

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und etwa 3-4 Minuten anschwitzen, bis sie weich und glasig ist.
2. Die Brokkoliröschen hinzufügen und weitere 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie leicht weich werden.
3. Die Gemüsebrühe über die Zwiebeln und den Brokkoli gießen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und vorsichtig pürieren, bis sie glatt ist. Sie können dies mit einem Stabmixer oder einem Standmixer erledigen. Achten Sie darauf, dass Sie vorsichtig arbeiten, da die Suppe heiß ist.
5. Die Suppe wieder auf den Herd stellen, die Sahne hinzufügen und gut umrühren.
6. Den geriebenen Cheddar-Käse nach und nach in die Suppe geben und rühren, bis der Käse geschmolzen ist und die Suppe eine cremige Konsistenz hat.
7. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack würzen. Sie können auch eine Prise Muskatnuss oder etwas Knoblauchpulver hinzufügen, um den Geschmack zu intensivieren.
8. Die Brokkoli-Käsesuppe in Schüsseln servieren und nach Belieben mit zusätzlichem geriebenem Käse garnieren.

*Guten Appetit*



# Kartoffelsalat mit Speck und Senf-Dressing

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 200 g Speckwürfel
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 100 g Essiggurken, gewürfelt
- 200 ml Senf-Dressing (oder nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie) zur Garnierung (optional)

## Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem großen Topf mit Wasser bedecken. Die Kartoffeln zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten kochen, bis sie weich sind, aber nicht zu weich, sodass sie sich gut schneiden lassen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne die Speckwürfel bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Den knusprigen Speck aus der Pfanne nehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen.
3. Die abgekühlten Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
4. In einer großen Schüssel die Kartoffelscheiben mit den gehackten Zwiebeln und den gewürfelten Essiggurken vermengen.
5. Das Senf-Dressing über die Kartoffelmischung gießen und gut umrühren, um alles zu kombinieren. Sie können die Menge des Dressings nach Ihrem Geschmack variieren.
6. Den knusprigen Speck über den Kartoffelsalat streuen und vorsichtig unterheben.
7. Den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls gewünscht, können Sie auch frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie darüber streuen.
8. Den Kartoffelsalat vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.

*Guten Appetit*



# Linsen-Nuss-Braten

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 300 g braune Linsen
- 200 g gemischte Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln), grob gehackt
- 200 g gemischtes Gemüse (z. B. Karotten, Sellerie, Zwiebeln), gewürfelt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Gewürze nach Geschmack (z. B. Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin)
- 100 g Paniermehl

## Zubereitung:

1. Die braunen Linsen nach Packungsanweisung kochen, bis sie weich sind. Dann abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das gewürfelte Gemüse darin anbraten, bis es weich und leicht gebräunt ist. Dies dauert etwa 7-10 Minuten.
3. Die grob gehackten Nüsse in die Pfanne geben und einige Minuten mit dem Gemüse braten, bis sie leicht geröstet sind.
4. Die gekochten Linsen zu den Nüssen und dem Gemüse in der Pfanne geben. Die Mischung mit den gewünschten Gewürzen (z. B. Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin) würzen und gut vermengen. Lassen Sie die Mischung einige Minuten köcheln, damit sich die Aromen vermischen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
6. Die Mischung vom Herd nehmen und das Paniermehl hinzufügen. Dadurch wird die Mischung gebunden und lässt sich leichter formen.
7. Eine Backform mit Backpapier auslegen. Die Linsen-Nuss-Mischung in die Form geben und zu einem Braten formen.
8. Den Braten in den vorgeheizten Ofen stellen und etwa 25-30 Minuten backen, bis er fest und leicht knusprig ist.
9. Den Linsen-Nuss-Braten aus dem Ofen nehmen und einige Minuten abkühlen lassen, bevor Sie ihn in Scheiben schneiden und servieren. Dieser Linsen-Nuss-Braten ist eine köstliche vegetarische Alternative für Festmahl oder besondere Anlässe. Die Kombination aus braunen Linsen, gerösteten Nüssen und würzigem Gemüse ergibt einen herzhaften Braten, der Vegetarier und Fleischliebhaber gleichermaßen begeistern wird.

*Guten Appetit*



# Karamellisierte Feigen mit Mascarpone

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 16 Feigen
- 200 g Zucker
- 150 g Mascarpone
- 50 g Walnüsse

## Zubereitung:

1. Die Feigen waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen.
2. In einer Pfanne den Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis er goldbraun karamellisiert.
3. Die halbierten Feigen vorsichtig in den Karamell legen und kurz anbraten, bis sie leicht karamellisiert sind und eine schöne Farbe bekommen.
4. Die karamellisierten Feigen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten.
5. Den Mascarpone gleichmäßig über die karamellisierten Feigen verteilen.
6. Die Walnüsse grob hacken und über die Feigen und Mascarpone streuen.
7. Sofort servieren, solange die Feigen noch warm sind.

*Guten Appetit*



# Wurzelsuppe mit Ingwer und Kokosmilch

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g Wurzelgemüse (z. B. Möhren, Pastinaken, Sellerie), gewürfelt
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm), geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter zur Garnierung (z. B. Koriander, Petersilie) (optional)

## Zubereitung:

1. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gewürfelten Wurzelgemüse und die Ingwerscheiben hinzufügen. Bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse leicht weich wird.
2. Die Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse vollständig gar ist und leicht zerfällt.
3. Die Suppe vom Herd nehmen und vorsichtig pürieren, bis sie glatt ist. Verwenden Sie hierfür einen Stabmixer oder einen Standmixer. Achten Sie darauf, vorsichtig zu arbeiten, da die Suppe heiß ist.
4. Die pürierte Suppe zurück in den Topf geben und die Kokosmilch einrühren. Die Hitze wieder einschalten und die Suppe langsam erhitzen, ohne sie zum Kochen zu bringen. Rühren Sie gut um, damit die Kokosmilch gut verteilt ist.
5. Die Suppe mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Wenn Sie es würziger mögen, können Sie zusätzlich etwas frisch geriebenen Ingwer hinzufügen.
6. Die Wurzelsuppe in Schüsseln servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren, zum Beispiel mit gehacktem Koriander oder Petersilie.

*Guten Appetit*



# Herbstliche Beerengrütze

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 400 g gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren)
- 200 g Zucker
- 50 g Stärke

## Zubereitung:

1. Die gemischten Beeren gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf die Beeren zusammen mit dem Zucker zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Beeren weich sind und der Zucker sich aufgelöst hat.
3. In einer kleinen Schüssel die Stärke mit etwas Wasser glatt rühren, um eine Stärkepaste zu erhalten.
4. Die Stärkepaste langsam in die kochenden Beeren einrühren. Dabei ständig rühren, um Klumpenbildung zu vermeiden.
5. Die Beerenmischung weiter köcheln lassen und dabei ständig rühren, bis die Grütze eindickt und eine gelartige Konsistenz annimmt. Dies dauert etwa 2-3 Minuten.
6. Die Herbstliche Beerengrütze vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Die Grütze in Schüsseln oder Gläser füllen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde lang abkühlen und fest werden lassen.
8. Die Beerengrütze kann kalt serviert werden und nach Belieben mit frischer Minze oder einem Klecks Sahne garniert werden.

*Guten Appetit*



# Gebratene Forelle mit Herbstgemüse

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 4 Forellenfilets
- Herbstgemüse (z. B. Rosenkohl, Karotten, Pastinaken), insgesamt etwa 800 g, in mundgerechte Stücke geschnitten
- Saft von 1 Zitrone
- Einige Zweige frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Esslöffel Olivenöl

## Zubereitung:

1. Die Forellenfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit einem Papiertuch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. In einer großen Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist und das Fischfleisch durchsichtig wird. Dann die Filets vorsichtig wenden und weitere 2-3 Minuten braten, bis sie durchgegart sind. Den Zitronensaft über die Forellenträufeln und beiseite stellen.

3. In einem separaten Topf Wasser zum Kochen bringen und das Herbstgemüse hinzufügen. Das Gemüse etwa 5-7 Minuten kochen, bis es bissfest ist. Dann abgießen und abtropfen lassen.

4. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das gekochte Herbstgemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten anbraten, bis es leicht gebräunt ist.

5. Das gebratene Herbstgemüse mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie hinzufügen. Gut vermengen.

6. Die gebratenen Forellenfilets auf einer Servierplatte anrichten und das Herbstgemüse daneben platzieren.

7. Das Gericht sofort servieren, während die Forellen noch heiß sind.

*Guten Appetit*



# Karotten-Orangen-Salat mit Pistazien

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 800 g Karotten, geschält und geraspelt
- 4 Orangen, geschält und in Segmente geteilt
- 100 g Pistazien, grob gehackt
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Saft von 2 Zitronen
- 2 Esslöffel Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die geraspelten Karotten in eine große Servierschüssel geben.
2. Die Orangen schälen und in Segmente teilen. Eventuell vorhandene Kerne entfernen.
3. Die gehackten Pistazien über die Karotten und Orangen streuen.
4. In einer kleinen Schüssel das Dressing zubereiten, indem Sie Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer miteinander vermengen.
5. Das Dressing gleichmäßig über den Salat gießen.
6. Den Karotten-Orangen-Salat vorsichtig vermengen, um das Dressing gut zu verteilen.
7. Den Salat vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.
8. Nach Belieben mit zusätzlichen Pistazien bestreuen und servieren.

*Guten Appetit*



# Schweinekoteletts mit Apfelsoße

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 8 Schweinekoteletts
- 4 Äpfel, geschält, entkernt und gewürfelt
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 200 ml Apfelsaft
- 4 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Butter oder Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Schweinekoteletts auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne die Butter oder das Öl erhitzen und die Schweinekoteletts von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind und durchgegart. Die Koteletts aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
3. In derselben Pfanne die gehackten Zwiebeln anbraten, bis sie weich sind.
4. Die gewürfelten Äpfel hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht karamellisieren.
5. Den Senf und den Honig über die Äpfel gießen und gut vermengen.
6. Den Apfelsaft hinzufügen und alles aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Soße für weitere 5-7 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.
7. Die Schweinekoteletts zurück in die Pfanne geben und kurz in der Soße erwärmen.
8. Die Schweinekoteletts mit der Apfelsoße servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

*Guten Appetit*



# Maronen-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 500 g Maronen
- 100 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Sahne nach Belieben
- Butter oder Öl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die Maronen auf der flachen Seite kreuzweise einschneiden und in einem vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius etwa 20 Minuten rösten, bis die Schale aufplatzt. Die Maronen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann die Schalen entfernen und die Maronen grob hacken.
2. In einem großen Topf Butter oder Öl erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten, bis sie knusprig sind.
3. Die gewürfelte Zwiebel hinzufügen und weiter braten, bis sie weich und glasig ist.
4. Die gehackten Maronen dazugeben und kurz mit anbraten.
5. Die Gemüsebrühe angießen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe für etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Maronen weich sind.
6. Die Suppe pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Nach Belieben Sahne hinzufügen und gut vermengen.
7. Die Suppe mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
8. Die Maronen-Suppe mit Speck in Suppenschalen servieren und nach Wunsch mit zusätzlichem Speck und einem Hauch Sahne garnieren.

*Guten Appetit*



# Süße Kürbispfannkuchen mit Ahornsirup

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

- 300 g Kürbis, geschält und gewürfelt
- 400 g Pfannkuchenteig (fertig oder selbstgemacht)
- Ahornsirup nach Belieben
- Eine Prise Gewürze (z.B. Zimt, Muskatnuss, Vanille)
- Butter oder Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die Kürbiswürfel in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die gekochten Kürbiswürfel pürieren und dabei nach Belieben eine Prise Gewürze wie Zimt, Muskatnuss oder Vanille hinzufügen. Das Kürbispüree sollte glatt und cremig sein.
3. Den Pfannkuchenteig in eine große Schüssel geben und das Kürbispüree gründlich unterrühren, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.
4. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Butter oder Öl darin schmelzen lassen.
5. Jeweils eine Kelle des Kürbis-Pfannkuchenteigs in die Pfanne geben und gleichmäßig verstreichen. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen.
6. Die fertigen Kürbispfannkuchen auf einen Teller legen und mit Ahornsirup großzügig beträufeln.
7. Die süßen Kürbispfannkuchen warm servieren und nach Belieben mit zusätzlichem Ahornsirup garnieren.

*Guten Appetit*



[www.thepublishergang.com](http://www.thepublishergang.com)  
**Follow us**



/thepublishergang