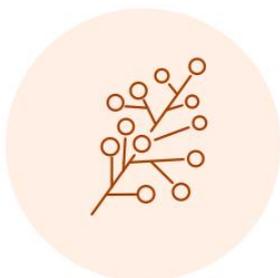




Herbst



Herbstrezepte

Vorspeisen

Herbstsalat

Tomatensuppe

Feldsalat mit Gemüse

Radieschensuppe mit Frischkäse und Kresse

Hauptspeisen

Wirsingeintopf

Süßkartoffelpfanne

Ofen-Süßkartoffeln

Zucchininudeln

Nachspeisen

Pfannkuchen

Herbstliches Schichtdessert

Apfelstrudel

Zwetschgenkuchen mit Zimtstreuseln

Herbstsalat Walnüssen



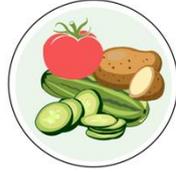
4 Portionen



744 g



30 Minuten



Zutaten:

4 Scheiben Bacon
4 EL Walnuskerne
150 g Rucola
1 Zwiebel
3 EL Balsamico-Essig
1 TL Honig
4 EL Olivenöl
2 Birnen
100 g Feta
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nüsse grob hacken und im Baconfett anrösten. Herausnehmen, abkühlen lassen.
2. Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Öl darunterschlagen. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
3. Rucola, Zwiebel, Birnen, Nüsse und Vinaigrette mischen. Anrichten, dann Bacon und Käse darüberbröckeln.





Tomatensuppe



4 Portionen



50 Minuten



1,3 kg CO₂



Zutaten:

1 kg Tomaten

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

750 ml Gemüsebrühe

3 TL Tomatenmark

Öl

Salz

Pfeffer

Kräuter

Zubereitung:

1. Tomaten an der Unterseite anritzen und in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen.
2. Nach 10 Minuten Haut entfernen und Tomaten kleinschneiden.
3. Zwiebeln klein würfeln und Knoblauch pressen. Beides in Öl anbraten und nach 3 Minuten Tomatenstücke zugeben.
4. Nach 3 Minuten Gemüsebrühe hinzugeben und bei niedriger Temperatur 20 Minuten kochen lassen.
5. Tomatenmark unterrühren und Suppe fein pürieren und würzen.



Feldsalat mit Gemüse



2 Portionen



15 Minuten



1,2 kg



Zutaten:

200 g Feldsalat

2 Karotten

2 Pastinaken

½ Gurke

1 Zwiebel

150 g Joghurt

150 ml saure Sahne

Essig

Öl

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Feldsalat waschen und trocken.
2. Für das Dressing Joghurt, saure Sahne, Essig, Öl und Gewürze vermengen und abschmecken.
3. Zwiebeln fein schneiden, Karotten und Pastinaken raspeln, Gurke in Scheiben schneiden und alles ins Dressing geben.
4. Gut mit dem Dressing vermengen und den Feldsalat unterheben.

Tipp: Gekochte Kartoffel zerdrücken und ins Dressing geben

→ Dressing haftet besser am Salat

Radieschensuppe mit Frischkäse und Kresse

 4 Portionen

 30 Minuten

 1 kg CO₂



Zutaten:

2 Bündel	Radieschen
6	Schalotten
2 TL	Butter
1.000 ml	Gemüsebrühe
200 g	Frischkäse
4 EL	saure Sahne
2 Kästchen	Kresse

Zubereitung:

1. Die Radieschen putzen und waschen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und etwa 3/4 der Radieschen und die Schalotten hineingeben und bei schwacher Hitze anschwitzen. Die Gemüsebrühe hinzugeben und knapp zehn Minuten sanft kochen lassen.
3. Restliche Radieschen, Frischkäse und saure Sahne dazugeben und die Suppe pürieren. Alles nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.
4. Die Suppe abschmecken. Die Kresse abbrausen und trocknen.
5. Die Suppe auf zwei Teller verteilen, mit Kresse bestreuen und mit Liebe servieren.



Geheimtipp:

Noch ein paar Scheiben Schinken braten und dazu essen :)

Wirsing Eintopf



5 Portionen



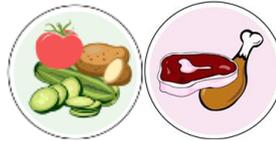
30 Minuten



1 kg



30 Minuten



Zutaten:

½ Kopf Wirsing (ca. 800g)

500g Kartoffeln

300g Karotten

1-2 Scheiben Toastbrot oder

1 Semmel

4 EL Öl

1l Gemüsebrühe

300g gem. Hackfleisch

1 TL mittelscharfer Senf

1 Eigelb

Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:

1. Wirsing halbieren und den Strunk entfernen, dann in feine Streifen schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln. Toast oder Semmel in kaltem Wasser einweichen lassen.

2. 2 EL Öl in einen großen heißen Topf geben, dann das geschnittene Gemüse (bei großen Mengen nach und nach) dazugeben und ca. 5 min andünsten. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen und 20-30 min köcheln lassen.

3. Hackfleisch, ausgedrückter Toast bzw. Semmel, Senf und Eigelb verkneten und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Danach aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen (etwas kleiner als Tischtennisbälle).

4. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen ca. 5 min braten. Dann in den Topf geben und bis zur gewünschten Festigkeit kochen. Zum Schluss mit Gewürzen abschmecken.

Tipp oder Empfehlung:

Fleischbällchen können auch nach eigenem Rezept gekocht oder für ein vegetarisches Erlebnis ganz weggelassen werden!

Süßkartoffelpfanne



4 Portionen



30 Minuten



346 g CO₂



Zutaten:

1 kg Süßkartoffeln

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

300 ml Gemüsebrühe

Öl

Salz

Pfeffer

Kräuter

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Süßkartoffeln schälen und würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten.
2. Süßkartoffeln dazugeben und mitbraten.
3. Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in die Pfanne geben. Gemüsebrühe zugeben und mit Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit weiteren Kräutern würzen.



Ofen-Süßkartoffeln



4 Portionen



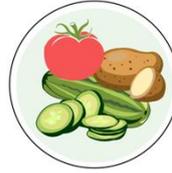
25 Minuten



547 g



50 Minuten



Zutaten:

4 Süßkartoffeln

1 Packung Feta (200 g)

2 rote Paprika

1 Zucchini

1 Zwiebel

1 Glas getrocknete
Tomaten

Salz, Pfeffer

Gewürze nach Wahl
(z.B. Thymian/Rosmarin)

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln waschen, halbieren und auf ein Blech mit Backpapier legen. Bei 180°C ca. 50 min. backen, bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel, Paprika und Zucchini ggf. waschen, schälen und klein würfeln. Die getrockneten Tomaten und den Feta-Käse ebenfalls klein schneiden.
3. Die Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten. Anschließend die Tomaten, Paprika und Zucchini hinzugeben und anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Gewürzen abschmecken. Zum Schluss den Käse hinzufügen, sodass er leicht schmilzt.
4. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen holen und nach kurzem Abkühlen mit einem Löffel einen Teil des Inneren auskratzen. Das Innere mit der Käse-Gemüse-Füllung vermengen und auf die Süßkartoffel verteilen.





Zucchininudeln



2 Portion



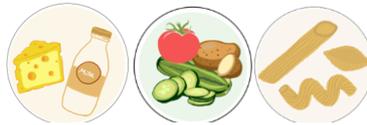
20 Minuten



858 g CO₂



10 Minuten



Zutaten:

- 3 Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
- 350 g Bandnudeln

Optional:

- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Italienische Kräuter
- 2 EL Geriebener Parmesan



Zubereitung:

1. Die Enden der gewaschenen Zucchini abschneiden. Die Zucchini dann längs mit einem Juliennehobel in dünne, lange Streifen schneiden und beiseitelegen.
2. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, zwischenzeitlich die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchwürfel im Olivenöl anbraten, jedoch nicht braun werden lassen (der Knoblauch wird sonst bitter!).
3. Anschließend die Hitze reduzieren und die Zucchinistreifen hinzugeben. Unter gelegentlichem Wenden die Zucchinistreifen ca. 10 Minuten garen, sodass sie noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen die Bandnudeln im Wasser kochen.
4. Wer es klassisch "Aglio é olio" mag, nimmt die Zucchinistreifen nun mit einer Gabel aus der Pfanne und richtet sie auf den Bandnudeln auf einem Teller an.
5. Für die Variante mit etwas Soße: Crème fraîche, italienische Kräuter und geriebenen Parmesan unterrühren, kurz miterhitzen und anschließend servieren.

Pfannkuchen



3 Portionen



25 Minuten



592 g



Zutaten:

750 ml Milch

3-4 Eier

500 g Mehl

Salz

Butterschmalz (oder Öl)

Zubereitung:

1. Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Milch dazugeben und einrühren.
2. Mehl durchsieben, um Klumpen zu vermeiden und hinzugeben, bis der Teig dickflüssig ist.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und einen Schöpfer Teig in die Pfanne geben und schnell schwenken.
4. Anbraten, bis der Pfannkuchen auf der Unterseite braun wird. Dann wenden und die andere Seite anbraten.
5. Auf Küchentuch legen und weitere Pfannkuchen braten. Anschließend nach Belieben belegen und genießen.

Herbstliches Schichtdessert



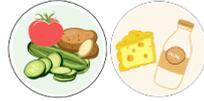
2 Portionen



30 Minuten



1,2 kg CO₂



Zutaten:

1 Karotte

100 g Zucchini

1 Apfel

1 Birne

100 ml Schlagsahne

150 g Quark

2 Nelken

½ Vanilleschote

Zimt

Zubereitung:

1. Karotte und Zucchini fein raspeln. Apfel und Birne schälen und klein würfeln.
2. Obst und Gemüse zusammen mit Nelken, Vanilleschote, Zimt und 2 EL Wasser für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach abkühlen lassen und Nelken und Vanilleschote entfernen.
3. Sahne schlagen und mit Quark vermengen. Quark und Kompott nun abwechselnd in Gläser schichten.



Apfelstrudel



4 Portionen



30 Minuten



372 g



25 Minuten



Zutaten:

1,2 kg Äpfel

1 EL Zitronensaft

50 g Zucker

50 g gehobelte Mandeln

½ TL Zimt

3 EL Weichweizengrieß

1 Rolle Blätterteig

1 Ei

Fertige Vanillesoße
nach Wahl

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Äpfel in feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen. Zucker, Mandeln, Zimt und Grieß zugeben und alles vermischen.
2. Blätterteig abrollen, auf dem Papier liegen lassen. Die Apfelmasse der Länge nach mittig auf den Teig geben & zu einem gleichmäßigen Strang formen. Ei verquirlen und die Ränder damit bestreichen. Links und rechts den Rand etwas einklappen.
3. Das untere Teigende auf die Apfelmasse klappen, den Strudel vorsichtig einrollen & das Ende verschließen. Strudel samt Papier auf ein Backblech geben.
4. Strudel mit restlichem Ei bestreichen. Die Oberfläche mit einem Messer mehrmals einschneiden. 25 min. backen.
5. Nach Belieben mit Vanillesoße servieren.





Zwetschgenkuchen mit Zimtstreuseln



1 Portion



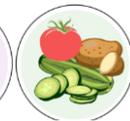
20 Minuten



879 g CO₂



40 Minuten



Zutaten:

Teig:

150 g	Mehl
1 Pck.	Sahnepuddingpulver
120 g	Butter
60 g	Zucker
1	Ei
1 Msp.	Backpulver
1 Schuss	Rum

Belag:

½ kg	Zwetschgen
------	------------

Streusel:

100 g	Mehl
75 g	Butter
50 g	Zucker
2 Pck.	Vanillinzucker
1 TL	Zimt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vom Mehl bis zum Rum zu einem glatten Teig kneten. In eine vorbereitete 26er Springform geben und einen Rand hochziehen.
2. Mit den entkernten, halbierten Zwetschgen belegen.
3. Aus den Zutaten vom Mehl bis zum Zimt Streusel kneten und diese auf dem Kuchen verteilen.
4. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 35 - 40 Minuten backen.
5. Sich Zeit nehmen und genießen <3

