

AUSGABE 9

HERBST 2022

# Einladung

ZUM ESSEN

## PILZGENUSS

Köstliche Schwammerlrezepte

## KÜRBISLIEBE

Hokkaido-Hochsaison

## SÜSSE ERNTESCHÄTZE

Apfel, Quitte und Co.

# 46

einfache Rezepte aus  
meiner vegetarischen  
Küche. Mahlzeit!



# Liebe LeserInnen!

Der Herbst hat nun offiziell begonnen und auch die Temperaturen lassen nicht mehr leugnen: die Zeit der Kürbisse, Pilze, Äpfel und Nüsse ist wieder gekommen.

Und das ist gut und schön so. Die Tage sind merklich kürzer, umso länger sind die abendlichen kuscheligen Zeiten auf dem Sofa, daneben ein Glas Rotwein und ein gutes Buch.

Eine spannende Zeit ist für mich im September auch immer die Wartezeit auf die Shortlist des Austria Food Blog Award. Der namhafte jährliche Preis für österreichische FoodbloggerInnen wird stets im Herbst verliehen, und gestern wurden die Nominierten bekanntgegeben. Ich darf in vier Kategorien dabei sein und nicht nur dafür soll dieses Herbstmagazin ein Dankeschön sein.

Ich wünsche euch viel Freude mit den Rezepten, Beiträgen und Fotos!

**Eure Bernadette**  
**Einladung zum Essen**





Die Schwammerlzeit ist eine ganz besondere Zeit. Gibt es etwas Schöneres als in den Wald zu gehen, den erdigen Duft zu riechen und Pilze zu suchen, um sich mit den Schätzen im Körbchen zuhause aufzuwärmen und Leckeres zu kochen?



PILZE





# Eierschwammerl-Sulz

*in Essig und Öl*

*Sulz, auch Sülze genannt, ist ein klassisches Gericht aus der Kategorie „alte Rezepte, die in Vergessenheit geraten“. Früher galt Sülze als Resteverwertung und Arme-Leute-Essen. Heute hält sie wieder Einzug in die gehobene Küche.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 200 ml Wasser
- 1 Teelöffel Suppenwürze
- 1 Pkg. Agar Agar (für 500 ml Flüssigkeit)
- 1 kleine Karotte
- 1 zentimeterdicke Scheibe Sellerie
- 1 großzügige Handvoll Eierschwammerl
- 2 cl Weißwein
- 1 Prise brauner Zucker
- 1-2 Zweige frischer Thymian
- 1 kleines Lorbeerblatt

Zum Servieren:

- Essig und Öl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- frische Zwiebelringe

## ZUBEREITUNG

- Die Eierschwammerl putzen in grob halbieren oder dritteln, je nach Größe.
- Die Karotte und den Sellerie sehr klein würfeln, je kleiner desto weniger Zwischenräume mit Gelee gibt es später in der Sülze.
- Das Wasser mit dem Suppenpulver, dem abgerebelten Thymian und dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen, das Gemüse und die Eierschwammerl dazugeben, auch den Wein und den braunen Zucker.
- Ca. 5 Minuten köcheln, das Lorbeerblatt entfernen.
- Agar Agar einrühren und noch 2-3 Minuten sprudelnd kochen.
- Etwas abkühlen lassen, danach das Gemüse abschöpfen und auf Muffinsförmchen verteilen. Jeweils mit der Flüssigkeit aufgießen, sodass das Gemüse vollständig bedeckt ist.
- Über Nacht in den Kühlschrank stellen, am nächsten Tag servieren: die Sulz aus den Muffinsförmchen stürzen, mit Zwiebelringen und frischem Thymian garnieren.
- Essig und Öl mit etwas Wasser in einem Kännchen verrühren und zur Sulz gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.





# Eierschwammerl-Salat

*im Glas mit Tomate und Mozzarella*

Eierschwammerl haben in der Küche mehrere „Partner“, mit denen sie mit ihren erdigen Noten so richtig toll harmonieren. Thymian ist einer davon. In dieser Vorspeise posieren beide mit Tomate und Mozzarella.

## ZUTATEN (3 GLÄSER)

- 200 g Eierschwammerl
- eine Tasse Kirschtomaten
- eine Tasse Babymozzarella
- 2 cl weißer Balsamico
- 2 cl Olivenöl
- 1 Msp. brauner Zucker
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Thymian, frisch abgerebelt +Zweige zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

- Die Eierschwammerl putzen und große Exemplare halbieren.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Eierschwammerl einige Minuten anbraten und immer wieder schwenken. Vom Herd nehmen.
- Die Kirschtomaten halbieren und den Babymozzarella abseihen.
- Die Pilze, Tomaten und Mozzarella in eine Schüssel geben und durchrühren.
- Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian eine Marinade rühren und in die Schüssel geben.
- Gut durchrühren und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- In Gläser füllen und servieren. Dazu passt Weißbrot sehr gut.





# Champignon-Cremesuppe

*mit Rosmarin*

*Ein Klassiker, aber sehr geschmacksintensiv und immer wieder lecker: Champignoncremesuppe. Braune Champignons schmecken besonders intensiv und duften schon beim Aufschneiden nach Wald, Erde und goldenem Herbst.*

## ZUTATEN (2 TELLER)

- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g braune Champignons
- 1 faustgroße Kartoffel
- 1 großer Zweig Rosmarin
- 1 TL Butter
- 2 cl Weißwein
- 100 ml Obers + geschlagenes Obers zum Dekorieren
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

- Die Champignons putzen und vierteln, die Kartoffel schälen und würfeln.
- Die Butter in einem Topf schmelzen und das Gemüse und den Rosmarinzweig darin 2-3 Minuten anrösten. Mit Weißwein ablöschen.
- Die Brühe dazugießen und ca. 7 Minuten köcheln. Der Rosmarinzweig wird mitgeköchelt.
- Wenn die Kartoffelstücke sehr weich sind, wird die Suppe püriert, bis sie sehr cremig ist und keine Stückchen mehr zu finden sind.
- Das Obers eingießen und noch einmal kurz aufkochen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken – unbedingt zuerst kosten, da die Aromen der Zutaten durchaus intensiv schmecken.
- Vor dem Servieren die Suppe noch einmal mit dem Pürierstab aufschäumen, dann in Suppenschalen füllen.
- Mit einem Klecks Obers und frischem Rosmarin dekorieren.





# Eierschwammerl-Gulasch

*mit Knoblauchrahm*

*Ein Klassiker der Eierschwammerl-Saison:*

*herzhaftes Gulasch, dazu knuspriges Brot und Knoblauchrahm.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 300 g Eierschwammerl
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 EL dunkler Balsamico-Essig
- 3 EL Paprikapulver
- 400 ml Brühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 100 ml Rotwein
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Knoblauchrahm:

- 100 g Sauerrahm
- 1-2 Knoblauchzehen

## ZUBEREITUNG

- Die Eierschwammerl putzen.
- Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen, Zwiebel fein hacken und die Kartoffeln würfeln.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln und Zwiebeln darin einige Minuten unter Rühren anschwitzen.
- Mit Paprikapulver stauben und mit Balsamico-Essig ablöschen.
- Nun die Eierschwammerl dazugeben, alles kurz weiterrösten und dann mit Brühe aufgießen.
- Tomatenmark einrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- Den Wein dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Butter in einer separaten Pfanne schmelzen lassen und das Mehl unter ständigem Rühren beigegeben – etwas anschwitzen.
- Die Mehlschwitze mit dem Schneebesen in das Gulasch rühren und köcheln, bis es eindickt.
- Vom Herd nehmen und ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, pressen und mit dem Rahm verrühren.
- Das Eierschwammerlgulasch mit dem Knoblauchrahm servieren. Dazu passt entweder getoastetes Schwarzbrot, Semmelknödel oder Nudeln.





# Pasta in Pilzsauce

*mit rosa Pfeffer*

Was schmeckt wärmer und wohlgier, als eine große Portion Pasta, die in cremiger Sauce geschwenkt wurde, bevor sie frisch auf die Teller kommt? Rosa Pfeffer gibt dem deftigen Gericht einen Hauch Zartheit.

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 250 – 280 g Spaghetti – je nach Hunger
- 250 ml Obers
- 4 cl Rotwein
- 3 EL Speiseöl
- 250 g braune Champignons
- 1 EL Speisestärke
- eine großzügige Prise Salz
- 1 EL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 TL rosa Pfefferkörner
- frische Petersilie

## ZUBEREITUNG

- Die Pasta nach Packungsanleitung bissfest kochen.
- In der Zwischenzeit die Pilz-Pfeffersauce zubereiten: dafür die Pilze in dünne Scheiben schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Pilze mit dem schwarzen Pfeffer darin scharf anbraten – ständig rühren. Es entstehen tolle, dunkle Röstaromen.
- Mit 4cl Wasser ablöschen, sodass sich die Röststoffe vom Boden lösen. Dann das Obers zugeben und aufköcheln. Den Rotwein zugeben.
- Wenige Minuten köcheln lassen, dann mehrere Esslöffel vom heißen Obers entnehmen und mit der Stärke in einem Glas glattrühren.
- Zurück in den Topf geben und rühren, bis die Sauce eindickt.
- Mit der Pasta vermengen, nochmal salzen und pfeffern und anrichten.
- Mit rosa Pfeffer und frischer Petersilie garnieren.





# Pilzpesto

*Herbstlicher Pastagenuss*

*Mal was Anderes und auch zur Resteverwertung gut geeignet, denn ein paar Pilze bleiben doch immer in der Packung zurück, oder? Aus Pilzen lässt sich ein tolles Pesto mixen! Das passt dünn aufgestrichen auf getoastetes Brot oder in eine Sahnesauce für Pasta, Kartoffeln und Co.*


## ZUTATEN (EINE PORTION)

- 5 große Champignons
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- Pfeffer aus der Mühle
- frischer Thymian
- 1/8 Liter Olivenöl

## ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, die Pilze waschen und vierteln.
- Alles auf ein Backblech legen und bei 220 Grad 15 Minuten backen.
- Auskühlen lassen und im Standmixer mit der Hälfte des Olivenöls pürieren. Bei Bedarf noch mehr Olivenöl dazugeben, bis die Konsistenz von Pesto erreicht ist.
- Mit Pfeffer würzen und vor dem Essen mit frischem Thymian abschmecken! Wenn ihr das Pilzpesto nicht gleich weiterverwendet, könnt ihr es in sterile Gläser füllen und mit dem restlichen Olivenöl gut bedecken - im Kühlschrank kann man es mehrere Tage lang aufbewahren!





*Die Kürbissaison ist eine kulinarische Saison wie keine andere. Stände an den Straßen sind bunt gefüllt mit den runden, ovalen oder länglichen Schätzen, auch Zierkürbisse sollte man unbedingt mit nach Hause nehmen, um die Räume mit herbstlichem Flair zu füllen. Highlight der Kürbissaison ist Halloween, wo das runde Gemüse zu gruseligen Gesichtern mutiert.*





# Kürbis-Bruschetta

auf Nussbrot

*Bruschetta sind getoastete Weißbrotscheiben, die in Italien gerne als Antipasti oder zum guten Glas Wein oder Sprizz gereicht werden. Hier eine herbstliche Variante davon, auf Nussbrot serviert.*

## ZUTATEN (6 STÜCK)

- 6 Scheiben Nussbrot
- 6 Kirschtomaten
- ein faustgrosses Stück Hokkaido-Kürbis
- 1 Rosmarinzwieg
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- ein Schuss Olivenöl
- Kürbiskernöl

## ZUBEREITUNG

- Kürbis in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kürbiswürfel mit dem Rosmarinzwieg mehrere Minuten darin anrösten, bis sie auch gar (aber nicht zu weich) sind.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Nussbrotscheiben ca. 5-7 Minuten darin erhitzen. Die Scheiben sollen leicht kross werden an den Rändern.
- Während die Kürbiswürfel auskühlen, die Tomaten ebenso klein würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken.
- Kürbiswürfel, Tomaten und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Brotscheiben auf einen Teller platzieren. Die Kürbiswürfel-Mischung großzügig darauf verteilen und mit einem kräftigen Schuss Kürbiskernöl verfeinern. Nochmal mit der Pfeffermühle drüberwürzen und genießen!





# Gebratener Kürbis

*asiatisch mariniert*

*Warum den Kürbis nicht auch einmal asiatisch zubereiten? Schließlich ist die beliebteste Kürbissorte der Hokkaido-Kürbis. Er hat seinen Ursprung, wie der Name schon vermuten lässt, aus dem asiatischen Raum, genauer gesagt einer japanischen Insel.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 400 g Hokkaidokürbis
- ein großzügiger Schuss Pflanzenöl
- 3-4 Handvoll Rotkraut
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- eine Handvoll Babyspinat
- einige Kirschtomaten
- 2 EL Sesam
- Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle

Für die Marinade:

- 4 cl Pflanzenöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 Schuss Honig
- Saft einer halben Zitrone

## ZUBEREITUNG

- Den Kürbis halbieren und aushöhlen, von den Kernen und dem Strunk befreien.
- In ca. 2 Zentimeter dicke Spalten schneiden, rundum mit Öl beträufeln und bei 240 Grad in den Ofen legen. Ca. 20 Minuten backen, inzwischen einmal wenden. Der Kürbis soll ein knusprige, goldbraune Oberfläche bekommen.
- Inzwischen das Kraut dünn schneiden und die Tomaten vierteln, den Babyspinat waschen.
- Den Sesam in einer Pfanne leicht anrösten. Wer keinen rohen Zwiebel mag, röstet auch den in Ringe geschnitten Frühlingszwiebel mit.
- Aus Öl, Sojasauce, Honig, Zitronensaft und dem gerösteten Sesam ein sämiges Dressing rühren.
- Das Kraut auf Tellern anrichten, darauf die Kürbisspalten setzen und mit den Tomatenvierteln und dem Babyspinat verfeinern.
- Das Dressing über den Salat träufeln und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.





# Kürbissalat

*mit Feldgemüse und Vanillequitten*

Dieser Salat geht locker als Vorspeise im Dinner durch! Die Aromen sind hier ganz toll kombiniert: Blauschimmelkäse sorgt für die besondere Würze, die mit Vanille verfeinerten Quitten schmecken dazu wunderbar weich.

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 4 Handvoll Babyspinat
- 2 (violette) Karotten
- 1 ganz kleiner oder 1/2 Kürbis
- 1/2 Paprikaschote
- 50 g Blauschimmelkäse
- 1 kleine Quitte
- 1 EL Haselnusskerne
- Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Orangensaft
- Mark von 1/4 Vanilleschote

## ZUBEREITUNG

- Den Kürbis in Spalten schneiden und die Karotten in Scheiben schneiden. Auf ein Backblech etwas Olivenöl träufeln und die Kürbisspalten darauflegen. Bei 200 Grad 10-15 Minuten backen, bis die Spalten weich sind und außen etwas Farbe annehmen. Die Karotten etwa nach der Hälfte der Zeit auch dazulegen.
- Die Quitten schälen, entkernen und achteln. In einer Pfanne in etwas Olivenöl mit dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote ca. 5 Minuten braten
- Die Spinatblätter auf den Tellern anrichten. Die Paprikaschote in Streifen schneiden. Paprika, Kürbis und Karotten auf dem Spinat verteilen. Die Quitten daraufsetzen, den Blauschimmelkäse darüberbröseln. Die Haselnusskerne grob hacken und über den Salatteller streuen.
- Aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig und 1 EL Orangensaft ein Dressing rühren und über den Teller träufeln.





# Kürbissuppe

*mit Mango und Chili*

*Kürbis harmoniert nicht nur mit pikanten Zutaten, sondern auch ganz wunderbar mit fruchtigen Aromen. Das liegt daran, dass der Kürbis selbst fruchtige Noten enthält und gerne auch in Süßspeisen verarbeitet wird. Für die pikante Note sorgt ein bisschen Chili.*

## ZUTATEN (2-3 PORTIONEN)

- 500 g Hokkaidokürbisfleisch
- 300 ml Wasser
- 250 ml Mangopüree
- 50 ml Obers
- 1/2 Gemüsesuppenwürfel
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- einige Tropfen Chilisauce

## ZUBEREITUNG

- Den Kürbis halbieren und entkernen: die Fasern und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fleisch grob in Stücke schneiden – die Schale kann dran bleiben und gibt der Suppe die tolle Farbe!
- Die Kürbisstücke im Wasser weich kochen und den Suppenwürfel dazugeben. Wenn der Kürbis schön weich ist, alles mit dem Stabmixer pürieren.
- Das Mangopüree und das Obers einrühren und gut verrühren, bis die Suppe schön cremig ist. Mit Salz und Pfeffer nach euren Vorlieben abschmecken. Einige Tropfen Chilisauce geben noch den gewissen Pep!
- Lasst euch die fruchtig-wärmende Suppe gut schmecken und startet gut in den Herbst! Schaut wie gesagt mal bei Hanoju rein – da gibt es echt tolle Sachen in Punkte Fitmacher, Powerfoods und Nahrungsergänzung!





# Kürbiscremesuppe

*mit Rosmarin und Feta*

*Diese Suppe ist eine wahre Empfehlung. Der Rosmarin hat ganz tolle waldige und erdige Duftnoten, die der Kürbissuppe genau den passenden Hauch Herbst geben. Der Fetakäse ist ein unverzichtbares I-Tüpfelchen.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 500 g Hokkaidokürbisfleisch
- 400 ml Wasser
- 1/2 - 1 Gemüsesuppenwürfel (je nachdem wie würzig ihr es mögt)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Rosmarinnadeln
- 75 ml Obers
- 100 g Fetakäse
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Den Kürbis halbieren und Kerne, Fasern und Stiel entfernen. Die Schale kann dran bleiben, dadurch bekommt die Suppe erst so eine richtig schöne Farbe.
- Das gestückte Kürbisfleisch mit dem geschälten Knoblauch und den Rosmarinnadeln im Wasser weich kochen und den Suppenwürfel dazugeben.
- Wenn der Kürbis schön weich ist, mit dem Stabmixer pürieren.
- Das Obers dazugeben und gut verrühren, nochmal kurz aufköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Suppe in Schalen gießen und zum Servieren den Feta in die Suppe bröseln.





# Kürbis-Kokos-Suppe

*mit Ingwer*

*Die auch in Europa sehr beliebte*

*Kürbiscremesuppe bekommt hier einen tollen asiatischen Touch: Ingwer und Kokos sorgen für einen Ausflug in den asiatischen Raum!*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 500 g Hokkaidokürbisfleisch
- 300 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch (Dose)
- 2 cm frische Ingwerknolle
- ein ganz kleines Stück einer Chilischote (1/2 cm)
- 1/2 Gemüsesuppenwürfel (je nachdem wie würzig ihr es mögt)

## ZUBEREITUNG

- Den Kürbis halbieren und entkernen: die Fasern und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fleisch grob in Stücke schneiden – die Schale kann dran bleiben und gibt der Suppe die tolle Farbe!
- Die Kürbisstücke mit dem geschälten und gehackten Ingwer im Wasser weich kochen und den Suppenwürfel dazugeben. Auch das Stückchen Chilischote ein paar Minuten mitkochen (je nachdem, wie scharf ihr es mögt – je länger die Chili mitkocht, desto mehr Schärfe gibt sie ab).
- Wenn der Kürbis schön weich ist, alles mit dem Stabmixer pürieren.
- Die Kokosmilch einrühren und gut verrühren, bis die Suppe schön cremig ist.
- Zum Servieren kann man noch einen Klecks Kokosmilch obendrauf geben und Kokosflocken darüberstreuen!





# Kürbis-Orangen-Suppe

*Fruchtiger Herbstgenuss*

*Kürbis und Orange paaren sich in dieser Suppe zu einem herbstlichen Genuss. Die Suppe ist voll wunderbaren Aromen und eine tolle Variation der klassischen Kürbiscremesuppe, die auch in eine Menü sehr gut passt.*

## **ZUTATEN (2 PORTIONEN)**

- 1 Orange
- 400g Hokkaidokürbis
- 100 ml Sahne
- 1 TL Curry
- 2 EL Suppengewürz
- Kürbiskerne, Obers und Chili-Öl zum Garnieren

## **ZUBEREITUNG**

- 1/2 Liter Wasser mit dem Suppengewürz in einen Topf geben.
- Den Kürbis von den Kernen befreien, Schalen ist bei Bio-Kürbissen nicht nötig. In Stücke schneiden und in den Topf geben.
- Alles kochen, bis der Kürbis sehr weich geworden ist. Pürieren.
- Das Obers, den Saft der ausgepressten Orange und das Currypulver einrühren.
- Noch einmal aufkochen. Mit den Kürbiskernen (evtl. kurz anrösten), einigen Tropfen Öl und einem Klecks Obers servieren.





# Cremige Kürbis-Käse-Makkaroni

mit Jalapenos

*Der 25. Oktober ist internationaler Pasta Day. Es gibt über 100 Nudelsorten: lang, dünn, dick, kunstvoll geformt. Grund genug, ein herbstliches Nudelgericht mit amerikanischem Ursprung zu kochen und einen Teller voll cremiger Makkaroni zu genießen.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 250 g Makkaroni
- 150 g Hokkaidokürbis
- 100 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 2 EL Frischkäse
- 80 g Bergkäse
- Salz und Pfeffer
- 1 EL frische Kräuter
- 1 EL eingelegte Jalapenos

## ZUBEREITUNG

- Den Kürbis in ca. zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Mit den Makkaroni zusammen in einen Topf mit kochendem Wasser geben.
- So lange kochen, bis die Nudeln al dente sind. Der Kürbis sollte nun auch fertig sein, ansonsten die Nudeln herausheben und den Kürbis noch ein paar Minuten weitergaren. Das Kochwasser aufheben.
- Das weichgekochte Kürbisfleisch mit der Milch pürieren. Sahne und Frischkäse zugeben und in einem Topf auf niedriger Flamme zu einer sämigen Sauce köcheln.
- Den Bergkäse reiben und einrühren, 1 EL davon zum Bestreuen aufheben. Unter Hitze rühren, bis der Käse geschmolzen ist und die Sauce gleichmäßig cremig ist.
- Sollte die Konsistenz zu dick sein, mit etwas Kochwasser strecken.
- Die Nudeln dazugeben und vorsichtig durchrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie frischen Kräutern würzen.
- In Tellern anrichten. Mit geriebenem Käse und Jalapenos toppen.





# Kürbisgulasch

*orientalisch gewürzt*

*Kürbisgulasch einmal anders! Wie immer beim Kochen sind Gewürze das A und O und können ein klassisches Gericht um 180 Grad drehen.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 800 g Kürbisfleisch (Hokkaido)
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Pflanzenöl
- 1 EL Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- 2 cl Apfelessig
- 1 TL Currypulver
- 1 großzügige Prise Cayennepfeffer
- 3 EL Rosinen
- 600 ml Gemüsebrühe
- Für den Knoblauchrahm:
  - 100 g Sauerrahm
  - 2 Knoblauchzehen

## ZUBEREITUNG

- Den Kürbis aufschneiden, entkernen und den Strunk entfernen. 800 g Kürbisfleisch sollte übrig bleiben.
- Das Kürbisfleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, ebenso die Zwiebel.
- Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anrösten.
- Mit dem Essig ablöschen. Dann mit Paprikapulver, Curry und Cayennepfeffer stauben und das Tomatenmark einrühren. Die Rosinen zugeben.
- Mit der Brühe aufgießen und so lange einkochen, bis das Gulasch sämig ist (ca. 20 Minuten)
- Die Zucchini und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, begeben und weitere 10 Minuten garen.
- Für den Knoblauchrahm die Knoblauchzehen pressen und mit dem Sauerrahm verrühren.
- Das Gulasch mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.



# Ofenkürbis

*mit orientalischem Pflaumenchutney*

*Der Zauber liegt oft im ganz Einfachen: der Kürbis wird hier schlicht im Ofen gebacken und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dazu gibt es ein herrliches Chutney.*

## ZUTATEN (1 GLAS)

- Kürbis (Menge nach Wunsch)
- etwas Öl
- eine Handvoll Zwetschken (5-6 Stück)
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- ein Schuss Olivenöl
- ein Schuss dunkler Balsamicoessig
- 100 g Gelierzucker
- schwarzer Pfeffer
- 2 Nelken
- Orientalische Gewürze: Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Piment, Chili, Zimt
- (das gibt es in einer Gewürzmischung zu kaufen, es heißt "Garam Masala")

## ZUBEREITUNG

- Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in Olivenöl glasig anbraten.
- Die Zwetschken entkernen, in kleine Stücke schneiden und dazugeben.
- Mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen und 6 cl Wasser dazugeben. Die Nelken dazugeben und alle anderen Gewürze reichlich darübermahlen. Weiterköcheln lassen, bis die Farbe schön rot geworden ist und die Früchte sehr weich sind (ca. 5 Minuten)
- Die Nelken entfernen und die Masse mit einem Stabmixer grob pürieren, sodass eine Masse mit so manchem Fruchtstückchen entsteht.
- Den Gelierzucker einrühren und 5 Minuten sprudelnd köcheln. Dann entweder gleich in Gläser abfüllen und verschließen oder auskühlen lassen und genießen.
- Kürbis in Spalten schneiden, Kerne entfernen. In Öl wälzen und im Backofen bei 220 Grad ca. 20 Minuten garen (je nach Dicke der Stücke - der Kürbis muss sehr weich gegart sein und zu bräunen gewinnen).
- Den Kürbis salzen und pfeffern und mit dem Chutney servieren.





# Flammkuchen mit Kürbis

und Trauben

*Flammkuchen ist die einfache Variante der Pizza, da der Teig ohne Germ ist und daher keine Gehzeit benötigt. Hier wird mit einem tollen, herbstlichen Pärchen belegt: Hokkaido-Kürbis und Weintraube.*

## ZUTATEN (1 STÜCK)

- 150 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Olivenöl + einige Tropfen zum Marinieren
- ca. 200 g Hokkaido-Kürbis
- eine Handvoll blaue Trauben
- 1 kleine rote Zwiebel
- 200 g Sauerrahm
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- frischer Thymian

## ZUBEREITUNG

- Die beiden Mehlsorten und das Salz in einer Schüssel vermengen.
- Wasser und Olivenöl zugeben. Zunächst durchrühren, dann mit den Händen zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
- Das Gemüse vorbereiten: Den Kürbis in ca. halbzentimeterdicke Stücke schneiden, die Zwiebel in feine Ringe schneiden.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und den Teig mit reichlich Mehl dünn ausrollen.
- Den Sauerrahm auf dem ausgerollten Teig verstreichen und mit Zwiebeln und Kürbis belegen.
- In den Ofen schieben und 20 Minuten backen. Danach die Temperatur um ca. 40 Grad erhöhen und weitere 10 Minuten backen, bis der Teig und das Gemüse Farbe annimmt. Dann aus dem Ofen nehmen.
- Die Trauben halbieren und in einigen Tropfen Olivenöl schwenken.
- Den Flammkuchen vor dem Servieren mit den Trauben belegen.
- Großzügig mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian würzen.



# Kürbis-Waffeln

*zum süßen Frühstück*

*Waffeln gehören in das Potpourri der Frühstückssleckereien wie Porridge und Pancakes. Waffeln sind besonders lecker, wenn sie flaumig und noch warm aus dem Waffeleisen auf den Teller kommen und mit herrlichen Toppings gekrönt werden.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 100 g Mehl
- 40 g proteinreiches Mehl (zB. von Pastazeit)
- 100 ml Pflanzenmilch
- 2 Eier
- 1 EL Backpulver
- 100 g ofengebackener oder gekochter und gut abgetropfter Hokkaido-Kürbis
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Ingwer
- 1 Prise Kurkuma
- 50 g Joghurt
- Früchte, Honig oder Schokolade zum Dekorieren
- Zimtzucker zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

- Den Kürbis pürieren und mit dem Zimt, dem Ingwer und dem Kurkuma verrühren.
- Eier und Milch verquirlen, dann das Kürbispüree zugeben und gut verrühren.
- Die Mehle und das Backpulver vermengen, gerne noch einmal mit einer Prise Zimt verfeinern und zur Ei-Milch-Mischung geben. Zu einem glatten Teig rühren.
- Das Waffeleisen befetten und jeweils einen großen Esslöffel vom Teig zu Waffeln ausbacken.
- Die Waffeln mit Zimtzucker bestreuen. Mit Joghurt, Honig und Früchten servieren.





# Pumpkin Pie

*American Style*

*Bekennende Halloween-Fans sind hier genau richtig! Wer kürbisgeschnittene Gruselgesichter mag, wird auch diesen Pumpkin Pie lieben. Es ist amerikanische Tradition, ihn rund um Halloween zu backen*

## ZUTATEN ( 1 PIE )

- 1 Pkg. Teig (zB. Tarte-Teig von Tante Fanny, auch Quiche-Teig oder Mürbteig, alternativ mit genügend Zeit: Mürbteig selbst zubereiten)
- 400 g Hokkaidokürbis
- 180 g brauner Zucker
- 2 Eier
- 320 g Frischkäse
- 30 g Obers (Achtung: Gramm, nicht Milliliter, einfach in das Waage-Gefäß dazugießen)
- 2 TL Sonnentor-Gewürz "Aladins Kaffeegewürz" (süße, orientalische Gewürzmischung): Zimt, Nelken, Ingwer, Kardamom, Piment.

## ZUBEREITUNG

- Das Kürbisfleisch abwiegen und in kleinere Stücke schneiden. In kochendem Wasser sehr weich dünsten. Danach abseihen und mit dem Kartoffelstampfer oder in einem Standmixer pürieren.
- Zucker und Eier in einer Schüssel vermischen, dann Frischkäse, Obers und die Gewürze dazugeben. Das ausgekühlte Kürbispüree unterheben und gut vermischen.
- Den Teig in einer Tarte-Form auslegen und mit der Gabel an mehreren Stellen einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad 8-10 Minuten blindbacken.
- Aus dem Ofen nehmen, wenn nötig die Teigländer wieder schön seitlich andrücken. Die Kürbismasse einfüllen. Wieder in den Ofen stellen und ca. 45 Minuten weiterbacken, bis die Kürbismasse schön gestockt ist und auch in der Mitte der Tarte gut fest ist.
- Lauwarm servieren und mit reichlich Staubzucker bestreuen!



*Neben Pilzen und Kürbissen hat der Herbst noch weitere kulinarische Schätze zu bieten: Wein, Maroni, Nüsse – für vieles, was im Jahr geerntet werden konnte, sind wir jetzt dankbar und zaubern herrliche Gerichte.*







# Süßkartoffelkas

*zur Brotzeit*

*Im Sommer abends bei einem Bauernhof sitzen, ein Glas Most und eine Jause essen – das gehört einfach dazu. Ein Highlight dabei ist immer der "Erdäpfelkas", den man vor allem hier in Österreich und in Bayern kennt. Warum auch nicht einmal mit Süßkartoffeln zubereiten?*

## ZUTATEN (1 JAUSENPORTION)

- Eine mittelgroße Süßkartoffel
- 70 g Sauerrahm
- ein kräftiger Schuss Olivenöl
- ein Schuss Limettensaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- eine kleine Jungzwiebel

## ZUBEREITUNG

- Die Süßkartoffel schälen und in kleine, zentimetergroße Stücke schneiden. In Olivenöl wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen, bis die Stücke sehr weich sind.
- Mit einem Kartoffelstampfer noch heiß zerdrücken und abkühlen lassen, bis die zerdrückten Kartoffeln lauwarm sind. Dann mit dem Limettensaft und den Rahm gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Anrichten und mit einigen Jungzwiebelringen garnieren!



# Gebratener Radicchio

*mit Ziegenkäse und Honig*

*BFür alle Freunde der bitteren Obst- und Gemüsesorten ist der Radicchio ein toller Tipp für die Herbstküche. Radicchio ist eine italienische Sorte. Er findet dort nicht nur in Salaten seinen Platz, sondern auch in Pastagerichten oder auf Pizzen.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 mittelgroßer Radicchio
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 1 Handvoll Trauben
- 1-2 EL Pistazienkerne
- 2 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- frischer Thymian

## ZUBEREITUNG

- Den Radicchio achteln.
- Olivenöl in einer Pfanne mittelstark erhitzen und die Spalten von beiden Seiten vorsichtig für je 2-3 Minuten anbraten.
- Für die letzte Minute die halbierten Trauben dazubegen.
- Den Ziegenfrischkäse mit dem Honig cremig rühren.
- Die Pistazien hacken.
- Den Radicchio großzügig salzen und pfeffern und mit Thymian bestreuen. Radicchio mit den Trauben, der Ziegenkäse-Creme und den Pistazien auf Tellern anrichten.





# Rotkrautsalat

*mit Koriander und Chili*

*Knackiges Rotkraut trifft hier auf fruchtige Aromen, und das i-Tüpfelchen ist der frische Koriander, der ein bisschen für Asia-Style sorgt. Damit es fit in den Herbst geht, habe ich eine kräftige Portion frisch gehackte, scharfe Pfefferoni unter den Salat gemischt.*

## ZUTATEN (2 GLÄSER)

- 1/4 Kopf Rotkraut
- 1 rote Spitzpaprika
- 2 EL Cranberries
- einige Korianderzweige
- 1/2 feurige Pfefferoni
- 3 EL fruchtiger Essig
- 3 EL hochwertiges ÖL (ich habe Leinöl verwendet)
- Salz und Pfeffer

Optional als Beilage:

- 1 kleine Tasse Vollkorn-Cous Cous

## ZUBEREITUNG

- Das Rotkraut zuerst in Streifen schneiden, dann bei Bedarf noch klein bzw. mundgerecht schneiden.
- Das Rotkraut mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.
- Die Spitzpaprika in mundgerechte Stücke schneiden und untermengen, auch die Cranberries kommen dazu.
- Den Koriander und die Pfefferoni fein hacken und ebenso dazugeben.
- Wenn Cous Cous als Beilage gewünscht ist, diesen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken (das Wasser soll nur wenige Millimeter überstehen. Wenige Minuten quellen lassen.
- In Schalen anrichten und mit dem Cous Cous servieren.



# Maroni-Cappuccino

*als herbstliche Vorspeise*

*Maroni, auch Edelkastanien oder Esskastanien genannt, sind eine herbstliche Delikatesse aus Italien. Der Geschmack ist wunderbar nussig und mild, die Konsistenz mehlig weich. Daher bietet es sich wunderbar an, die kleinen Kastanien zu Püree, Suppe, Creme und Mousse zu verarbeiten.*

## ZUTATEN

- 6 kleine Kartoffeln
- 200 g Maroni vorgekocht und geschält
- eine Handvoll braune Champignon
- 300 ml kräftige Gemüsebrühe
- 100 ml Obers
- 50 ml Pflanzenmilch
- 1 Msp. Zimt
- Salz und Pfeffer
- 1 Scheibe Schwarzbrot
- etwas Öl
- 2 kleine Feigen

## ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, ebenso die Pilze.
- Alles in der Brühe weich kochen. Einige Minuten lang auch die Maroni mitkochen. 2 EL Maroni als Deko zurückbehalten.
- Mit dem Pürierstab mixen, danach das Obers zugeben und gut durchrühren. Bei Bedarf noch Brühe nachgießen, damit die Konsistenz cremig-flüssig ist. Mit dem Zimt sowie großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.
- Das Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun rösten. Auch die übrigen Maroni (halbiert) mitrösten.
- Die Milch leicht in der Mikrowelle leicht erwärmen und mit einem Milchschaumer aufschlagen.
- Die Suppe in Gläsern anrichten. Mit den gebratenen Maroni, den Croutons und einer halben Feige garnieren. Zuletzt mit dem Löffel ein Milchschaumhäubchen aufsetzen.





# Herbstlicher Nudelsalat

Waldorf-Style

*Der leckere Rohkostsalat ist eine Kreation des Hotels Waldorf mitten in New York und schmeckt wirklich wunderbar. Die ursprüngliche Variante kennt nur Sellerie und säuerlichen Apfel als Zutaten, etwa um das Jahr 1920 kamen Walnüsse als fixer Bestandteil in das Rezept.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 100–120 g Spiralnudeln
- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine Karotte
- ca. 1 cm dicke Scheibe vom Knollensellerie
- 2 cl Essig
- Saft einer Zitronenspalte
- 100 g Joghurt
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Walnüsse
- 1 TL Öl
- 40 g Fetakäse
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- frische Petersilie

## ZUBEREITUNG

- Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen und abseihen. Erkalten lassen und beiseite stellen.
- In der Zwischenzeit den Apfel und das Gemüse vorbereiten: Apfel vierteln und Kerngehäuse ausschneiden, das Selleriestück und die Karotte schälen.
- Apfel und Gemüse in stiftig schneiden, alles im Gemisch aus dem Essig und dem Zitronensaft schwenken bzw. durchrühren.
- Aus Joghurt und Mayonnaise ein glattes Dressing rühren.
- Nudeln, Gemüse und Dressing in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Walnuskerne grob hacken und in Öl etwas anrösten, den Fetakäse zerbröseln.
- Den Nudelsalat anrichten und mit den Nüssen und dem Fetakäse sowie der frischen Petersilie bestreuen.



# Momos

*Tibetische Teigtaschen mit scharfem Tomatendip*

*Momos sind gefüllte Teigtaschen – eine tibetische/nepalesische Spezialität, die meist im Gebiet rund um den Himalaya gegessen wird.*

## ZUTATEN (15 STÜCK)

- 250 g Mehl
- 65 ml Wasser

Für die Füllung:

- 180 g gekochte Kartoffeln
- 1 faustgroßes Stück Weißkraut
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Öl

Für die Dips:

- 150 g gestückte Tomaten
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl

## ZUBEREITUNG

- Das warme Wasser schluckweise zum Mehl geben und mit den Händen mind. 10 Minuten lang zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und eine halbe Stunde rasten lassen.
- Gekochte Kartoffeln schälen, noch warm pressen.
- Zwiebel und Knoblauch klein würfeln, das Kraut fein schneiden und die Karotten reiben: alles zusammen in einer Pfanne mit etwas Öl rösten.
- Das Gemüse zu den gepressten Kartoffeln geben, dann noch den Käse begeben. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.
- Vom Teig zuerst ca. 3 cm dicke Rollen machen, dann jeweils Stücke davon abschneiden und zu kleinen Kugeln formen. Die Kugeln zu Kreisen mit 8–10 cm Durchmesser ausrollen.
- In die Mitte der Kreise 1 EL der Füllung geben. Teigränder nach oben klappen und zu einem Säckchen formen.
- Auf einen Teller etwas Öl geben und jedes Teigsäckchen mit der Unterseite eintauchen.
- Ca. 10 Minuten garen.
- Für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und im Öl anschwitzen. Die gestückten Tomaten dazugeben und einige Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- Die Momos mit den beiden Dips servieren.



A top-down photograph of a light-colored ceramic bowl filled with Tagliatelle Carbonara. The dish features wide, flat ribbon pasta coated in a creamy sauce. It is garnished with roasted chestnuts, dried cherry tomatoes, fresh spinach leaves, and a sprinkle of white cheese. A silver fork is partially visible on the left side of the bowl.

# Tagliatelle Carbonara

*mit getrockneten Tomaten und Maroni*

*Die Esskastanie ist äußerst mehlig. Wenn sie fertig gegart ist, kann sie problemlos zu Püree gedrückt werden. Der Geschmack erinnert an Nüsse – daher sind sowohl süße als auch pikante Köstlichkeiten mit Maroni machbar.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 200 g Bandnudeln
- 200 ml Obers
- 1 Ei
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- 100 g gegarte Esskastanien
- 3 Handvoll frischer Babyspinat
- einige getrocknete Tomaten

## ZUBEREITUNG

- Die Esskastanien kreuzweise einschneiden und bei 220 Grad im Backofen ca. 30 Minuten weichbacken. Damit sie nicht trocken werden, einen Becher Wasser mit in den Ofen stellen. Die gegarten Kastanien schälen.
- Bandnudeln oder ersatzweise Spaghetti bissfest garen.
- Das Obers in einem Glas mit dem Ei und dem Parmesan glatt rühren.
- Spinat waschen, getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat mit den Kastanien kurz anrösten.
- Die Bandnudeln im Topf auf die mittelwarme (nicht zu heiße!) Herdplatte stellen und das Ei-Gemisch dazugeben. Rühren, bis die Sauce cremig wird. Es darf nicht zu heiß werden, da das Ei sonst stockt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kastanien, den Spinat und die getrockneten Tomaten dazugeben.
- Mit frischem Parmesan bestreut servieren.



# Rotwein-Risotto

*mit geschmorten Tomaten*

*Risotto ist ein beliebtes Gericht der italienischen Küche. Mittelkornreis wird durch langsames und stetiges Zugeben von würziger Brühe gegart, bis eine cremige im Risotto Konsistenz erreicht wird, während die Reiskörner innen noch bissfest sind. Das Risotto wird in Italien als erster Hauptgang „primo piatto“ gegessen*

## ZUTATEN (3-4 PORTIONEN)

- 250 g Risottoreis
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1/8 Liter Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 große Zitrone
- mehrere Zweige frischer Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Butter
- 1-2 EL geriebener oder gehobelter Parmesan
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Zucchini würfelig schneiden.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.
- Den Reis und die Zucchiniwürfel zugeben und kurz mitrösten.
- Mit Wein ablöschen und umrühren.
- Nun bei geringer Hitze (Stufe 1-2) immer wieder etwas Brühe nachgießen und einköcheln lassen.
- Der Vorgang dauert ca. 40 Minuten.
- Den abgerebelten Thymian und einige kleingehackte Rosmarinnadeln dazugeben, ebenso den Schalenabrieb und den Saft der Zitrone.
- Die Butter und den Parmesan unterrühren – dadurch wird das Risotto besonders cremig.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.





# Kartoffelgulasch

*Fiaker Art*

*Ein herzhaftes Erdäpfelgulasch ist eines der Paradebeispiele für zufällig vegane Küche. Die sämige Sauce enthält weder Obers noch Milch, aber jede Menge Gewürze.*

## ZUTATEN (PRO PORTION)

- 1 kleine Zwiebel
- 1 mittelgroße Karotte
- 4-5 mittelgroße Kartoffeln (je nach Hunger)
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver
- 1 TL Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL Kümmel
- ca. 400 ml Brühe
- 1 EL Mehl
- 4 cl Öl
- Salz und Pfeffer

Als Topping für VegetarierInnen

- ein Viertel hartgekochtes Ei & Essiggurke
- frische Petersilie

## ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Kartoffeln schälen, die Karotte putzen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen und das gesamte Gemüse darin anschwitzen, bis sich Röstaromen bilden.
- Mit dem Essig ablöschen, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben und durchrühren.
- Nun beginnt man, Brühe zuzugießen. Majoran und Kümmel mit in den Topf geben.
- Nach und nach Brühe zugießen, einköcheln – diesen Vorgang solange wiederholen (ggf. auch mit Wasser, wenn die Brühe aufgebraucht ist), bis die Kartoffeln sehr weich gegart sind – wie gesagt, es gibt kein „zu lang“.
- Das Mehl im restlichen Öl in einer Pfanne anrösten. Diese Mehlschwitze in das köchelnde Gulasch einrühren, damit es eindickt.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit Ei, Essiggurke und Petersilie garnieren und servieren.



# Tagliatelle mit Feigen

*in Blauschimmelkäse-Obers-Sauce*

*Herbstlicher Genuss verpackt in einer Mischung aus Fast Food alias Spaghetti und einem Hauch von feierlichem Abendessen. Das Gericht ist also fein genug für ein schönes Dinner und einfach genug für ein schnelles Abendessen.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 350 g Nudeln (Linguine oder Spaghetti)
- 200 ml Schlagobers
- 60-80 g Blauschimmelkäse (je nach gewünschter Intensität)
- 2-3 frische Feigen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- ein kleines Stück schwarze Trüffel (ca. 5 g)

## ZUBEREITUNG

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Grob abseihen und dabei ca. 2 EL vom Nudelwasser zurückbehalten. Die Nudeln & das Nudelwasser im Topf beiseite stellen.
- Das Schlagobers mit einer Hälfte des Rosmarinzweiges und dem gewürfelten Käse aufkochen. Köcheln, bis der Käse geschmolzen ist.
- Den Rosmarinzweig entfernen und die sehr flüssige Sauce zu den Nudeln geben. 2-3 Minuten erhitzen und rühren, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.
- Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, mit frischem Rosmarin und den in Spalten geschnittenen Feigen servieren. Die frische Trüffel, wenn gewünschte, darüber hobeln.





# Süßkartoffel-Pie

mit Birne

*Thanksgiving ist ein Feiertag in den USA – er findet stets am 4. Donnerstag im November statt und wird mit einem großzügigen Mahl mit der ganzen Familie gefeiert, etwa mit einem leckeren, herzhaften Pie.*

## ZUTATEN (1 PIE)

- 1 Pkg. Tarte- oder Mürbteig (natürlich ist auch selbstgemachter Teig möglich)
- 4 große Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 60 ml Milch
- 1 große Birne
- 100 g Blauschimmelkäse
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Im vorgeheizten Backofen (230 Grad) mit etwas Olivenöl ca. 15 Minuten backen. Die letzten 5 Minuten auch den geschälten Knoblauch zugeben.
- Das sehr weich gegarte Gemüse aus dem Ofen holen und mit einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken.
- Den Blauschimmelkäse mit einer Gabel zerbröseln und unter die Kartoffelmasse mischen. 2 Esslöffel davon zum Bestreuen aufheben.
- Eier und Milch verquirlen und ebenso unterrühren. Großzügig salzen und pfeffern.
- Den Teig in einer Tarteform auslegen. Die Masse darauf verteilen.
- Die Birne entkernen und in Spalten schneiden, mit diesen die Tarte ganieren.
- Mit überschüssigem Teig kann die Tarte an den Rändern schön verziert werden.
- Bei 190 Grad ca. 40 Minuten backen. Wenn nötig, die letzten 5 Minuten bei voller Hitze bräunen.



# Krautrouladen

*vegetarisch gefüllt*

*Krautrouladen sind ein Gericht der typisch österreichischen Hausmannskost. Weiße Krautblätter, entweder Weißkraut (Weißkohl), Spitzkraut oder Braunschweiger Kraut werden gefüllt und mit Kartoffelpüree und Bratensauce serviert.*

## ZUTATEN (6 STÜCK)

- 12 Blätter Weißkraut
- 100 g Soja-Hack (trocken)
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 EL Senf
- 1 Ei
- 1 kleine Zwiebel
- Majoran
- 3 EL frische Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 200 ml Gemüsebrühe

## ZUBEREITUNG

- Das Soja-Hack in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Ca. 10 Minuten aufquellen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken.
- Das Soja-Hack abseihen und ausdrücken. Mit der Zwiebel, dem Senf und den Gewürzen verrühren.
- Das Ei und die Semmelbrösel dazugeben. Gut durchrühren und 10 Minuten durchziehen lassen.
- Die Weißkrautblätter je 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Herausnehmen und 2 Blätter übereinander legen. Je eine Portion Füllung darauf verteilen. Die Seiten einschlagen und aufrollen.
- Die Rouladen in eine mit Öl ausgestrichene Ofenform legen. Bei 250 Grad in den Ofen legen und 25 Minuten backen. Immer wieder mit etwas Brühe übergießen.
- Aus dem Ofen holen und mit Kartoffelpüree und gerösteten Zwiebeln servieren.





# Innviertler Knödel

auf Tomatenkraut

*Warum die Knödel nicht einmal vegetarisch füllen, wenn sie doch mit dem herrlich würzigen Kraut so gut schmecken, um auf sie zu verzichten!*

## ZUTATEN (6 STÜCK)

- 250 g Mehl
- 140 ml Wasser
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 150 g pflanzliches Faschiertes / Sojahack
- 1/2 gehackte Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Petersilie gehackt
- eine Prise Majoran

Für das Kraut:

- 500 g Sauerkraut
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 2 cl Obers
- Kümmel
- frische Petersilie zum Servieren

## ZUBEREITUNG

- Die Zutaten für den Teig vermengen und rasch zu einem Teig kneten. Für 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
- In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Die Zwiebel sehr fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig anschwitzen. Dann das Faschierte und die Gewürze zugeben und alles gut durchmischen.
- Aus dem Teig Kugeln nicht ganz faustgroße Kugeln formen und in den Handflächen flachdrücken. Jeweils einen Esslöffel Füllung daraufgeben und die Knödel verschließen.
- Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Knödel darin 20 Minuten sieden lassen. Achtung – das Wasser sollte dabei nicht mehr kochen, da die Knödel sonst zerfallen könnten.
- In der Zwischenzeit das Kraut zubereiten: Sauerkraut in einem Topf mit dem Tomatenmark, dem Kümmel und dem Paprika verrühren und erwärmen. Das Obers einrühren, noch einige Minuten ziehen lassen und anrichten.
- Die Knödel darauf setzen und mit frischer Petersilie bestreuen.



# Flammkuchen

mit Brie und Trauben

*Flammkuchen ist eine herrliche Spezialität für die kuschelige Herbstzeit. Der knusprig gebratene Boden wird traditionellerweise im Holzofen gebacken. Das duftet so wohligh wie es schmeckt: ganz besonders mit dem herzhaften und würzigen Käsebelag.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 Pkg. Flammkuchenteig (zB, von Tante Fanny)
- 125 g Sauerrahm (Schmand)
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Brie
- eine Handvoll rote Trauben
- 1 Feige
- einige Körner roten Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Den Flammkuchenteig ausrollen und auf ein Backblech legen. Mit dem Rahm dünn bestreichen.
- Die rote Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Brie ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Brie auf dem bestrichenen Teig verteilen.
- Laut Packungsanleitung (ca. 15 Minuten bei 220 Grad) backen, bis die Ränder und der Käse beginnen, knusprig zu werden.
- Trauben halbieren und die Feige in Spalten schneiden. Die Früchte auf dem Flammkuchen verteilen.
- Mit rosa Pfefferkörnern bestreuen und genießen!



Äpfel, Zwetschken, Quitten: die Bäume in den Gärten beschenken uns im Herbst reichlich mit Früchten. Es ist Zeit für wärmende Kuchen frisch aus dem Ofen, aber auch für Eingelegtes und Einkochtes.







# Dinkel-Waffeln

*mit Apfel-Gewürz-Kompott*

*Der Herbst ist hierzulande die absolute Apfelzeit. Die heimischen Äpfel sind reif und leuchten rot von den Bäumen. Was gibt es daraus einfacheres zu machen, als ein herrlich würziges Kompott? Ingwer, Vanille, Nelke und Zimt sind dabei tolle Begleiter und Vorboten für die kalte Jahreszeit.*

## ZUTATEN

- 160 g Dinkelmehl
- 80 ml Pflanzenmilch
- 2 Eier
- 80 g Butter
- 25 g Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1-2 Äpfel
- eine großzügige Prise Zimt
- 1 Msp. Ingwer
- 1/4 Vanilleschote
- 2 Nelken
- Staubzucker und Zimt zum Bestreuen
- 50 g Joghurt
- Nüsse oder Kerne zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

- Die zimmerwarme Butter mit dem Zucker schaumig mixen. Das Ei zugeben und weitermixen.
- Die Milch unterrühren.
- Die beiden Mehlsorten und das Backpulver in einer Schüssel vermengen, danach ebenso zur Eimischung geben.
- Das Waffeleisen vorheizen und leicht befetten, dann die Waffeln ausbacken.
- In der Zwischenzeit das Kompott zubereiten. Dazu die Äpfel vom Gehäuse befreien und in nicht zu dicke Spalten schneiden.
- 120 ml Wasser zusammen mit den Äpfeln und den Gewürzen in einen Topf geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Waffeln mit Zimt und Staubzucker bestreuen und mit dem Apfelkompott und einem Klecks Joghurt und gehackten Nüssen oder Kernen servieren.





# Pflaumen-Tiramisu

*mit Amarettini*

*An Tiramisu kann man sich kaum satt essen – Grund genug, für saisonale Abwechslung zu sorgen und eine herbstliche Variante mit Früchten und Gewürzen zu probieren. Tiramisu wird übrigens auch ohne Eigelb richtig lecker und bedenkenloser aufzubewahren.*

## ZUTATEN (4 GLÄSER)

- 250 ml Obers
- 300 g Mascarpone
- 150 ml Espresso
- 4 cl Amaretto
- ca. 12 Biskotten (Löffelbiskuits)

Für das Pflaumenragout:

- 3 mittelgroße Pflaumen
- 1/2 Vanilleschote
- 1 Schluck Pflaumenlikör oder Rum
- 1 Prise Zimt

Topping:

- einige Amarettini-Kekse

## ZUBEREITUNG

- Die Pflaumen entsteinen und grob schneiden.
- Mit dem Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt.
- 1/8 Liter Wasser und die Gewürze (Zimt, Mark der Vanilleschote) zugeben – einköcheln lassen, bis ein dickflüssiges Ragout entsteht.
- Pflaumenlikör dazugeben und kurz anpürieren, damit die Schalen der Pflaumen etwas zerkleinert werden. Das Ragout auskühlen lassen.
- Das Obers steif schlagen und mit der Mascarpone zu einer glatten Creme rühren.
- Den warmen Kaffee und Amaretto in ein hohes Glas füllen – so kann man besser tunken.
- 4 Gläser bereitstellen und eine Schicht Creme einfüllen. Darauf folgt ein Klecks Pflaumenragout. Nun folgen die Biskotten, die kurz in die Kaffeemischung getunkt und halbiert werden.
- Mit der nächsten Schicht Creme, Ragout und Biskotten fortfahren, bis die Gläser gefüllt sind. Mit Creme abschließen.
- Als Topping Amarettini daraufsetzen und mit Zimt bestreuen.



# Crepes Suzette

mit Zwetschken

*Crepes Suzette sind eine französische Süßspeise. Hauchdünne Palatschinken, die traditionell mit Orangensaft und Orangenfilets serviert werden. Hier eine Variante mit Zwetschken!*

## ZUTATEN (10 STÜCK)

- 1 Ei
- 100 g Mehl
- 1/4 Liter Milch
- 1 EL Kristallzucker
- 20 g flüssige Butter

Für die Sauce:

- 40 g brauner Zucker
- 40 g Butter
- 200 ml Pflaumensaft
- 2cl Pflaumenlikör

Für das Vanilleobers:

- 100 ml Obers
- 3 EL Vanillestaubzucker
- eine Handvoll Zwetschken
- 2 EL Mandelblättchen
- Zimt

## ZUBEREITUNG

- Ei und Zucker schaumig schlagen.
- Die flüssige Butter und die Milch zugeben, verquirlen.
- Das Mehl beigeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
- In einer Pfanne die Crepes hauchdün in Öl ausbacken. Am besten verteilt sich der Teig, wenn man ihn durch Schwenken der Pfanne möglichst schnell verteilt. Fertige Crepes im Backofen bei 75 Grad warm halten.
- In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten: den Zucker mit der Butter in einer Pfanne schmelzen und verrühren. Wenn es beginnt, bräunlich zu werden den Pflaumensaft unterrühren und ca. 10 Minuten einköcheln lassen.
- Nach dem Einköcheln auch die Zwetschken zugeben – diese dazu entkernen und achteln. Nun auch den Pflaumenlikör eingießen.
- Das Obers steif schlagen und mit dem Staubzucker verrühren.
- Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne vorsichtig rösten.
- Die fertigen Crepes auf Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen. Mit den Pflaumenstücken und einem Klecks Vanilleobers garnieren, mit gerösteten Mandelblättchen und Zimt bestreuen.



A close-up photograph of a slice of peach cake on a black plate. The cake is topped with fresh peach slices and a dusting of powdered sugar. A silver fork is placed to the left of the cake. The background is a rustic wooden surface.

# Einfacher Pfauenenkuchen

*saftig und lecker*

*Ein herbstlicher Sonntag, regnerisch und gemütlich, was steht dann fix auf dem Plan? Genau, ein duftender Kuchen aus dem eigenen Backofen. Am Besten ist es, wenn es einfach und schnell geht.*

## ZUTATEN (1 KUCHEN)

- 4 Eier
- 160 g Butter
- 180 g Zucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 200 g Mehl
- 1/2 TL Zimt
- 1 Msp. Zitronenschalen-Abrieb
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 1 EL Maisstärke
- 500 g Pflaumen

## ZUBEREITUNG

- Die zimmerwarme Butter flockig schneiden und mit 150 g Zucker und dem Vanillezucker schaumig mixen.
- Die Eier in eine Schüssel schlagen und gut verquirlen. 2-3 EL vom Ei in eine separate Schüssel geben, mit dem Rest vom Zucker und dem Zimt vermengen. Dies ist zum Bestreichen vor dem Backen.
- Das restliche Ei zum Buttergemisch geben. Dazu kommt nun das Mehl, das Backpulver, die Maisstärke und der Zitronenabrieb.
- Eine Kuchen- oder Tarteform ausgiebig befetten und bemehlen. Den Teig darin verteilen, ca. 2 cm hoch.
- Die Pflaumen entsteinen und in Spalten schneiden. Die Obststücke kreisförmig auf den Teig legen.
- Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die zur Seite gestellte Zucker-Ei-Zimt-Masse über die Früchte verteilen und den Kuchen in den Ofen schieben. 60 Minuten backen - schaut immer wieder in den Ofen und deckt den Kuchen mit Alufolie ab, sobald die Ränder gut gebräunt sind.



# Pflaumengalette

*mit Double Chocolate Boden*

*Die Galette ist ursprünglich eine pikante französische Spezialität, die aus dünn gebackenem, pfannkuchenartigen Teig gemacht wird. Klassisch ist der eingeschlagene Rand. So wird das auch bei dieser mega-schokoladigen Variante gemacht, die mit einem Hauch Kaffee verfeinert ist*

## ZUTATEN (1 GALETTE)

- 250 g Mehl
- 80 g Kristallzucker
- 50 g Kakao
- 1 Ei
- 150 g Butter
- 2 EL kalter Kaffee

Für die Füllung:

- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 1 EL Butter
- 2 cl Kaffee
- 15-20 Zwetschken

Für das Obers:

- 100 ml Schlagobers
- 2 cl Kaffee

## ZUBEREITUNG

- Alle trockenen Zutaten für den Teig in einer Schüssel verrühren.
- Die gewürfelte Butter, Ei und Kaffee dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten
- In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten rasten lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwetschken vorbereiten: halbieren, entsteinen, die Hälften jeweils in 2-3 mm dicke Spalten schneiden.
- Dann die Schokolade mit der Butter auf kleiner Flamme schmelzen und den Kaffee einrühren, beiseite stellen.
- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und den Teig mit etwas Mehl auf ca. 28 cm Größe rund ausrollen.
- Mit der Schokocreme bestreichen, ca. 4 cm Rand aussparen.
- Die Zwetschkenspalten darauf dekorativ verteilen, den Rand einschlagen und in den Ofen schieben. 30 Minuten backen.
- Zum Servieren das Obers steif schlagen und den Kaffee einrühren. Sollte der Kaffee das Obers zu flüssig machen, einen TL Sahnesteif einrühren und noch einmal kurz aufschlagen.
- Die Galette mit Staubzucker bestreuen und mit dem Obers servieren.





# Germteigschnecken

*mit Zwetschkenfüllung und Zimtrahm*

*Süße Schnecken sind eine beliebte Bäckerei, sobald die Tage kürzer werden und der goldene Herbst sich zeigt. Dann duftet es aus dem Ofen nach Germteig und einem Hauch Zimt. Die klassische Zimtschnecke hat ihren Ursprung in Skandinavien.*

## ZUTATEN (CA. 10 STÜCK)

- 250 g Mehl
- 130 ml Milch
- 40 g Butter
- 10 g Germ
- 25 g Zucker
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 8 Zwetschken
- eine Prise Zimt
- 4 EL Kristallzucker

Für den Zimtrahm:

- 100 g Sauerrahm
- 1-2 EL Staubzucker
- 1 Msp. Zimt

## ZUBEREITUNG

- Die Milch in einem Topf erwärmen und die Butter darin schmelzen. Danach abkühlen lassen auf lauwarme Temperatur.
- Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und die lauwarme Buttermilch dazugeben.
- 5 Minuten lang zu einem glatten Teig verkneten.
- An einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwetschkenfüllung zubereiten.
- Zwetschken halbieren und entsteinen, in einem Topf mit 5 cl Wasser und dem Zucker ca. 10 Minuten köcheln. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben, damit die Zwetschken nicht anbrennen. Pürieren und mit Zimt abschmecken.
- Den Teig zu einem Rechteck ausrollen (ca. 5 mm dick) und den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Zwetschkenmus darauf verstreichen, die Ränder aussparen (durch das Rollen wird das Mus ohnehin dorthin gedrückt. Der Längsseite nach aufrollen.
- Die Rolle in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden und diese locker in eine bebutterte Ofenform schichten. Es soll nicht zu dicht sein –die Schnecken gehen auf.
- 30 Minuten backen. Zum Servieren Rahm, Zucker und Zimt glatt rühren. Den Zimtrahm auf die Schnecken verteilen, wenn gewünscht noch mit Staubzucker bestreuen.



# Topfendessert mit Apfel-Wein-Ragout

als leichtes, genussvolles Dessert

*Äpfel sind tolle Hauptdarsteller in Desserts. Mit ihnen bekommt man leichte Nachspeisen, die man auch nach einem mehrgängigen Essen noch gerne genießt. An apple a day keeps the doctor away – warum nicht auch in einem süßen Dessert zum Löffeln verpackt?*

## ZUTATEN (3 GLÄSER)

- 4 mittelgroße Äpfel
- 1 Prise Zimt
- 1/2 Vanilleschote
- 1/8 Liter Weißwein
- 50 ml Wasser
- 3 EL Gelierzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Agar Agar
- 250 g Topfen
- 250 g Joghurt
- 1 TL Staubzucker

## ZUBEREITUNG

- Die Äpfel schälen und klein würfeln. Mit dem Zitronensaft vermengen.
- Die Äpfel zusammen mit dem Weißwein, dem Wasser und den Gewürzen (Vanilleschote, Zimt) in einen Topf geben und zum Köcheln bringen.
- Weiterköcheln, bis die Flüssigkeit beinahe verdampft ist, die Vanilleschote entfernen, dann kurz mit dem Pürierstab anpürieren, sodass noch einige Stücke bestehen bleiben.
- Agar Agar und Gelierzucker einrühren und noch einige Minuten köcheln lassen.
- Abkühlen lassen und in der Zwischenzeit aus Joghurt, Topfen und den Zucker mit dem Schneebesen eine glatte Creme rühren.
- Die Creme in Gläser füllen und mit dem Apfel-Weisswein-Ragout toppen.





# Quitten-Tarte Tatin

mit Thymian

*Tarte Tatin ist eine französische Spezialität. Auch wenn sie traditionellerweise mit Äpfeln gebacken wird, ist Tarte Tatin weniger der Name für die Zutaten als vielmehr der Name für die Art zu backen: kopfüber nämlich.*

## ZUTATEN (1 TARTE)

- 2 EL zerlassene Butter
- 2 EL brauner Zucker
- 3-4 große Quitten (Birnen)
- 1 Pkg. Tarte- und Quicheteig (alternativ natürlich auch selbstgemacht)
- einige Stängel frischer Thymian
- 1 EL Marillenmarmelade
- 1 EL gehackte Kürbiskerne

## ZUBEREITUNG

- Die Quitten schälen und vom Kerngehäuse befreien. Danach dünn blättrig (ca. millimeterdick) schneiden.
- Die zerlassene Butter mit dem braunen Zucker verrühren und eine runde Ofenform damit ausstreichen. Dann mit den Obststücken, am besten kreisförmig von außen nach innen, auslegen.
- Den Teig darüberlegen und die Ränder etwas nach unten drücken, wie ein Leintuch am Bettrand.
- Mit einer Gabel mehrmals einstechen und nach Packungsanleitung (ca. 30 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit die Kürbiskerne anrösten, gerne auch mit etwas braunem Zucker. Die Marmelade mit einigen Tropfen Wasser glatt rühren.
- Die Tarte aus dem Ofen holen und vorsichtig stürzen. Mit der flüssigen Marmelade bestreichen und mit reichlich Thymianblättchen und Kürbiskernen bestreuen.



# Schoko-Topfenknödel

*mit Quittenmus*

*Quitten stammen wie auch Äpfel und Birnen aus der Pflanzenfamilie der Rosengewächse. Sie sind auf der Schale mit einer pelzigen Schicht überzogen und wirken auch beim Aufschneiden fest und holzig – unverkennbar und einzigartig. Wer keine Quitten zur Hand hat, kann dieses Rezept sehr gut mit Birnen zubereiten.*

## ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 250 g Topfen
- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 25 g Butter zerlassen
- 70 g Backkakao

Für das Mus:

- 2-3 große Quitten oder Birnen
- 250 ml Apfelsaft
- 1 Vanilleschote

Für die Brösel:

- 120 g Semmelbrösel
- 1-2 EL Kakao
- 2 EL Kristallzucker
- 2 EL Butter

## ZUBEREITUNG

- Den Topfen mit dem Ei glatt rühren.
- Die zerlassene Butter untermixen, dann das Mehl und den Kakao dazugeben.
- Mit dem Mixer zu einem homogenen, festen Teig mixen. Im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen.
- In der Zwischenzeit das Mus zubereiten: Die Quitten (Birnen) schälen und vom Kerngehäuse befreien. Klein würfeln.
- Das Obst mit dem Apfelsaft und dem Mark der Vanilleschote in einen Topf geben und ca. 10 Minuten einköcheln. Kurz anpürieren.
- Für die Brösel die Butter in einer Pfanne zerlassen und Semmelbrösel und Zucker begeben. Goldbraun rösten und den Kakao dazugeben.
- Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Aus dem Teig mittelgroße Nocken formen und im Wasser 10 Minuten sieden. Mit dem Schaumlöffel herausholen.
- Die Nockerl in den Bröseln wälzen und auf einem Teller mit dem Mus anrichten.





# Castagnaccio

*Italienischer Kastanienkuchen*

*Castagnaccio ist ein italienischer Kuchen nach uralter Tradition. Vor allem in der Toskana, aber auch in Ligurien, im Piemont und sogar auf der Insel Korsika kennt man ihn und bäckt ihn traditionell vor allem im Herbst. Die Hauptzutat ist nämlich Kastanienmehl, dazu kommen zwei weitere Schätze der Region: Rosmarin und Pinienkerne.*

## ZUTATEN (1 TARTE)

- 300 g Kastanienmehl (zB. von Pastazeit)
- 150 ml pflanzliche Milch
- 75 ml Wasser
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Rum
- 2 cl Olivenöl (die Hälfte zum Einfetten der Form)
- 150 g Nuss-Rosinenmischung
- 1 großer Rosmarinzweig
- Früchte zum Dekorieren
- Kakao, etwas Zimt und eine Prise Salz zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

- Die Nüsse und Rosinen grob hacken und in den Rum einlegen.
- Das Kastanienmehl mit dem Backpulver versieben und in eine Schüssel geben.
- Öl, Wasser, Milch und Ei verquirlen und zum Mehl geben.
- Mit dem Mixer zu einem glatten Teig (die Konsistenz wird etwa wie Palatschinkenteig) rühren.
- Die Trockenfrüchte und Nüsse unterheben, ebenso 1-2 EL kleingehackter Rosmarin.
- In eine befettete Tarteform füllen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Die Oberfläche bekommt die für Castagnaccio typischen Einrisse.
- Den Castagnaccio lauwarm servieren und dazu mit Kakaopulver, etwas Zimt und einer Prise Salz bestreuen. Ein Klecks Schlagobers oder Mascarponecreme passt ebenso wunderbar dazu.



# Red Velvet-Cupcakes

*mit Schokolade und roter Rübe*

*Der Red Velvet oder Red Devil Cake ist ein Kuchenrezept aus den amerikanischen Südstaaten. Der Kuchen ist saftig und super schokoladig, und die schwarzbraune Farbe geht ins teuflisch rötliche über*

## ZUTATEN (6 STÜCK)

- 80 g Mehl
- 80 g brauner Zucker
- 80 g Schokolade
- 80 ml Öl
- 300 g gegarte rote Rübe
- 25 g Kakaopulver
- 2 Eier
- 1 EL Backpulver

Topping:

- 50 g Schokolade
- 1 TL Butter
- 200 g Frischkäse
- 2-3 EL Staubzucker
- ein kleines Glas Sauerkirschen
- 1 TL Stärke

## ZUBEREITUNG

- Eier und Zucker schaumig schlagen.
- Die Schokolade schmelzen und gemeinsam mit dem Öl zur Eimischung geben.
- Die rote Rübe ebenfalls unterrühren.
- Nun wird Mehl, Backpulver und Kakao vermengt und auch zur Ei-rote Rübe-Masse gerührt.
- Wirklich gut verrühren und durchmischen.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Förmchen (entweder Mini-Gugelhupfe, Muffins etc.) befetten und bemehlen und zu zwei Drittel mit dem Teig füllen.
- Ca. 25 Minuten backen und nach der Stäbchenprobe aus dem Ofen nehmen.
- Abkühlen lassen. Die Schokolade mit der Butter über dem Wasserbad schmelzen. Mit einem Spritzbeutel mit beliebig kleiner Öffnung die Kuchen verzieren.
- Für das Frosting Frischkäse mit dem Staubzucker glatt rühren.
- Die Kirschen mit der Flüssigkeit in einem Topf erhitzen. Etwas Flüssigkeit entnehmen und mit der Stärke glatt rühren. Die Stärkemischung zurück in den Topf geben und weiterköcheln, bis der Saft etwas eindickt.
- Die Küchlein mit dem Frosting und den Kirschen servieren.





# Weißes Schokoküchlein

*mit Herbstkompott*

*In der kalten Jahreszeit steht Gemütlichkeit und Wohlfühlen wieder im Vordergrund – am Besten mit einem noch warmen Küchlein frisch aus dem Ofen. Ein fruchtiges Herbstkompott aus saisonalen Früchten mit einer wärmenden Prise Zimt passt da ganz wunderbar dazu.*

## ZUTATEN (4 STÜCK)

- 100 g weiße Schokolade
- 100 g Butter
- 80 g Kristallzucker
- 100 g Mehl
- Mark einer halben Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Backpulver

Für das Kompott:

- 1 Kaffeetasse rote Trauben
- 4-5 Zwetschken
- 1 Msp. Zimt
- 150 ml roter Fruchtsaft
- 1/2 TL Speisestärke

## ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Butter und weiße Schokolade in einen Topf geben und über dem Wasserbad langsam schmelzen und gut verrühren.
- Die Eier mit dem Zucker, dem Salz und dem Vanillemark einige Minuten schaumig mixen.
- Buttermischung zur Eimischung geben, verrühren.
- Das Backpulver zum Mehl geben und beides unter die Schokolade-Ei-Masse rühren, zu einem glatten Teig mixen.
- In befettete und bemehlte Förmchen füllen.
- 18-20 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit das Kompott zubereiten: Trauben halbieren, Zwetschken entsteinen und in Spalten schneiden.
- Mit dem Fruchtsaft und dem Zimt in einen Topf geben und erhitzen. Sobald der Fruchtsaft heiß ist, zwei Esslöffel entnehmen und mit der Stärke in einem Glas glatt rühren.
- Wenn der Saft im Topf zu köcheln beginnt, den Saft aus dem Glas wieder retour gießen und mit dem Schneebesen gut rühren – das Ganze dickt nun in wenigen Sekunden ein.
- Vom Herd ziehen und auskühlen lassen.
- Die warmen Schokoküchlein mit Staubzucker bestreuen und mit dem Fruchtkompott servieren.



# Pekannuss-Pie

Süße amerikanische Versuchung

*Ein Stück amerikanischer Hochgenuss...*

*Pekannüsse sind übrigens den europäischen Walnüssen recht ähnlich. Wer keine Pekannüsse hat, könnte Walnüsse verwenden, um diesen leckeren Pie zu backen.*

## ZUTATEN (1 PIE)

- 300 g Mehl
- 225 g kalte Butter
- 6 EL kaltes Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker

Für die Füllung:

- 100 g dunkle Kuvertüre
- 4 cl Milch
- 2 EL Kakaopulver
- 3 Eier
- 100 g brauner Zucker
- 125 ml Ahornsirup
- 50 g geschmolzene Butter
- 200 g Pekannusskerne

## ZUBEREITUNG

- Mehl, Salz, Zucker und gewürfelte, kalte Butter in eine Schüssel geben. Zu einem bröseligen Teig verkneten. Das Wasser dazugeben und so lange weiterkneten, bis ein gleichmäßiger Mürbteig entsteht.
- Den fertigen Teig zu einer Kugel formen, noch einmal mit etwas Mehl bestäuben und ein Frischhaltefolie wickeln. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
- Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig in eine Tarteform gleichmäßig auslegen, ca. 2cm hoch. Die Tarteform mit dem Teig wieder in den Kühlschrank stellen.
- Die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen, Milch und Kakaopulver einrühren. Alles glattrühren, die Tarteform aus dem Kühlschrank holen und die Schokoladecreme auf dem Teig verteilen.
- Für die Füllung Eier und Zucker schaumig mixen. Ahornsirup und geschmolzene Butter einrühren. Dann die Pekannusskerne dazugeben und durchrühren. Diese Füllung in die Tarteform gießen.
- Im Backofen 30 Minuten lang backen. Dann den Ofen abdrehen und den Pekannuss-Pie noch weitere 10 Minuten im Ofen stehen lassen.





EINLADUNGZUMESSEN



EINLADUNGZUMESSEN

*In der nächsten Ausgabe dreht sich  
alles um die Weihnachtszeit!*