

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

Frühstück

Schneller Kokos-Grießbrei mit Birne

Zutaten für 2 Portionen:

- 350 ml Milch
- 50 g instant Vollkorn-Grieß-Brei
- 2 EL Kokosette
- 2 Birnen

Zubereitung:

Milch aufkochen und den Topf vom Herd nehmen. Den Grieß und das Kokosette unter Rühren einrieseln lassen. Den Brei 5-10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die gewaschene Birne reiben oder in kleine Würfel schneiden.

Birne und Grießbrei gemeinsam in Schüsseln anrichten und genießen.



© Conny Bouchal/shutterstock.com

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

Suppe

Cremige Karottensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Karotten
- 100 g Lauch
- 1 EL Rapsöl
- 750 ml Gemüsesuppe oder Wasser
- Salz, Kräuter



©Dani Vincek/shutterstock.com

Zubereitung:

Karotten und Lauch waschen und in kleine Würfel bzw. Streifen schneiden. Das Öl in einen Topf geben, das Gemüse darin kurz andünsten und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Die Suppe bei niedriger Hitze für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen und anschließend mit dem Mixstab pürieren. Die Suppe mit etwas Salz und frischen Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie verfeinern.

Haferflockensuppe



© shutterstock.com

Zutaten für 4 Personen:

- 40 g Haferflocken
- 1 Zwiebel
- 800 ml Wasser
- 1 Karotte
- 1 Ei
- Salz
- Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und mit den Haferflocken trocken in einem Topf anrösten. Mit Wasser aufgießen und köcheln lassen bis die Haferflocken weich sind. Die geriebene Karotte hinzugeben und kurz mitkochen. Das Ei verquirlen und langsam in die Suppe tröpfeln lassen. Abschließend mit Salz und gehackter Petersilie abschmecken.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

Jause

Brot im Handumdrehen: 2-Minuten-Brot

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 60 g Sesam
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Leinsamen
- 2 EL Apfelessig
- 2 TL Salz
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel Germ
- Öl für die Backform

Tipp: Eine feuerfeste Form mit Wasser in den Backofen stellen.



Zubereitung

Die Germ im lauwarmen Wasser auflösen. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und gut mit dem Mixer, mit Knethaken oder einer Küchenmaschine durchkneten. Den Teig in eine beölte Kastenform geben und in den kalten Backofen stellen. Bei 200°C Ober- und Unterhitze eine Stunde backen. Nach dem Backen auf einen Gitterrost stürzen und abkühlen lassen.

Rote-Rüben-Aufstrich

Zutaten:

- 250 g Topfen
- ½ Becher Joghurt
- 1 Glas Rote Rüben geraspelt
- Salz, Pfeffer

Tipp: Mutige können dem Aufstrich mit Kren etwas Schärfe verleihen.



Zubereitung:

Die Roten Rüben in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Danach in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas zerdrücken oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Topfen und Joghurt in einem weiteren Gefäß glattrühren und anschließend die Roten Rüben hinzu geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

Kürbisbrot

Zutaten:

- 350 g Hokkaido-Kürbis (ergibt ca. 240 g Fruchtfleisch)
- 400 g Weizenvollkornmehl
- 1 Würfel Germ
- ½ TL Honig
- 250 g lauwarme Milch
- 80 g Butter
- 1 TL Salz
- 50 g Kürbiskerne

Zubereitung

Kürbis waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kürbiswürfel in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zugedeckt ca. 10 Minuten gar dünsten. Anschließend abgießen, fein pürieren und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken und die Germ in die Mulde bröseln. Mit Honig, Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Währenddessen 70 g der Butter schmelzen.

Butter, Salz, Kürbispüree und die Kürbiskerne zum Mehl geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Das Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Eine Kastenform mit der übrigen Butter einfetten und den Teig einfüllen. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen. Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze ca. 50 Minuten backen.



© shutterstock.com

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

Hauptspeisen

Schmetterlingslaibchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g rote (oder gelbe) Linsen
- 400 ml Gemüsesuppe oder Wasser
- 150 g Zucchini
- 150 g Karotte
- 1 Ei
- 180 g Vollkorn-Brösel
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Tipp: Wenn es im Spätherbst keine Zucchini aus der Region zu kaufen gibt, kann alternativ Kürbis verwendet werden.



Zubereitung:

Gemüsesuppe (oder Wasser) zum Kochen bringen. Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich abspülen und anschließend in die kochende Gemüsesuppe geben. Die Linsen ca. 8 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Zucchini und Karotten waschen und fein raspeln.

Linsen, Zucchini, Karotten, Brösel, Ei und Gewürze in einer Schüssel miteinander verrühren. Aus der Masse Laibchen formen und anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.

Die Laibchen anrichten und mit einem grünen Salat genießen.



Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

Champignonsauce mit Sojaschnetzel und Basmatireis

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Champignons
- 80 g Sojaschnetzel
- 1 Zwiebel
- 100 g Zucchini oder Hokkaido-Kürbis
- 200 ml Gemüsesuppe
- 2 EL Mehl
- 250 g Basmatireis
- Salz, Pfeffer
- 1 TL frischer oder ½ TL getrockneter Thymian
- Etwas Rapsöl

Zubereitung:

Den Reis gründlich in einem Sieb abspülen, in einen Topf geben und etwas in Rapsöl anschwitzen bis er glasig wird. Anschließend mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, salzen und ca. 10-15 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen.

Die Sojaschnetzel für ca. 10 Minuten in etwas heißer Gemüsesuppe einweichen.

Die Zwiebel und die Zucchini oder den Kürbis würfeln und die Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel kurz anrösten und anschließend die Champignons hinzugeben und mitrösten. Wenn die Champignons gut angeröstet sind, mit dem Mehl stauben und mit 250 ml Wasser aufgießen. Nach einigen Minuten das Gemüse, den Thymian, Salz und Pfeffer hinzugeben und die Sauce köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die eingeweichten Sojaschnetzel durch ein Sieb abgießen und leicht ausdrücken und unter die Sauce rühren.

Die Champignon-Sauce mit dem Reis anrichten und genießen.



Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

Kalbsragout mit Kürbispolenta

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten für das Ragout

- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 400 g Kalbsschulter
- 50 g Erbsen
- 100 g Karotten
- 200 ml Gemüsesuppe
- Saft und Schale einer Zitrone
- 20 g Mehl
- 2 EL Schlagobers (oder Milch)
- Lorbeerblatt, Majoran, Petersilie, Salz



©Comugnero Silvana / stock.adobe.com

Zutaten für die Kürbispolenta

- 200 g Hokkaidokürbis
- 400 ml Wasser
- 200 ml Milch
- 200 g Polenta
- 1 EL Butter
- 50 g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Für das Ragout Karotten waschen, klein schneiden und beiseitestellen. Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Öl anlaufen lassen, das klein geschnittene Kalbfleisch zugeben und durchrösten. Anschließend mit Gemüsesuppe aufgießen, Lorbeerblatt zugeben und das Fleisch halbweich dünsten. Nun Erbsen und Karotten begeben und fertig dünsten. Soße mit ein wenig Mehl binden: Dafür das Mehl in etwas kaltem Wasser einrühren und anschließend in die Soße geben. Unter Rühren aufkochen lassen, sodass keine Klümpchen entstehen. Wenn die Soße die gewünschte Konsistenz hat, mit Schlagobers (oder Milch) verfeinern und mit Majoran, Petersilie und Salz abschmecken.

Für die Kürbispolenta den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, in wenig Wasser weichdünsten, pürieren und beiseitestellen. Wasser und Milch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen, das Kürbispüree untermischen und bei kleiner Flamme fertig garen. Dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss Butter und Parmesan untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

Buttermilchscharren mit Zwetschkenröster

Zutaten Schmarren für 4 Portionen:

- 80 g Vollkornmehl
- 50 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 250 ml Buttermilch
- 50 g Staubzucker
- 30 g Butter zerlassen
- 3 Stk. Eier
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer das Öl) zu einem Teig verrühren und 15 Minuten rasten lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und einen Schöpfer Teig hineingeben. Beidseitig goldbraun backen und anschließend mit der Hilfe von zwei Gabeln in kleine Stücke teilen. Den Schmarren warm stellen und den Vorgang so oft wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Zutaten Zwetschkenröster:

- 1 EL Kristallzucker
- Saft einer ½ Zitrone
- ½ TL Zimt gemahlen
- 100 ml Wasser
- 500 g Zwetschken

Zubereitung:

Zwetschken gründlich waschen, entkernen und vierteln. Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen und anschließend mit dem Wasser ablöschen. Die Zwetschken, den Zitronensaft und den Zimt hinzugeben und dünsten, bis die Zwetschken anfangen zu zerfallen.

Den Zwetschkenröster kalt oder warm mit dem Buttermilchscharren genießen.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

Nachspeise

Leichter Apfelkuchen

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 150 g Weizenmehl
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 3 TL Backpulver
- 200 g Naturjoghurt
- 3 TL Rapsöl
- 900 g Äpfel
- 3 EL gehackte Mandeln
- 1 EL Rapsöl zum Beölen
- 2 EL Brösel



Zubereitung:

Die Äpfel waschen, entkernen und in Achtel schneiden. Das Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier schaumig schlagen und den Zucker hinzufügen, danach noch 2-3 Minuten weiterschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Abwechselnd Mehl, Öl und Joghurt langsam unter die Ei-Masse rühren.

Eine Tarte- oder Springform etwas beölen und mit Brösel bestreuen, den Teig hineingeben und glattstreichen. Die Apfelstücke darauf verteilen und mit den gehackten Mandeln bestreuen. Den Apfelkuchen für ca. 25 Minuten bei 180°C im unteren Drittel des Backrohrs backen.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

Getränk

Salbei-Tee

Zutaten:

- 200 ml Wasser
- 3 Salbei-Blätter
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 TL Löwenzahnhonig (oder jeden anderen Honig)

Zubereitung:

Das Wasser erhitzen und in eine Tasse leeren, die Salbeiblätter dazu geben und das ganze mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Löwenzahnhonig (oder jeden anderen Honig) einrühren und mit einer Zitronenscheibe garnieren.

Tipp:

Dieser Tee schmeckt im Kühlschrank gekühlt der warmen Jahreszeit und hilft warm serviert hervorragend gegen Hustenbeschwerden!



© shutterstock.com

Birnen Lassi

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 reife Birnen
- 250 ml Naturjoghurt
- 300 ml Buttermilch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 1 Messerspitze Zimt



Tipp: Das Lassi eignet sich besonders gut zur Verwertung von reifen bis überreifen, weichen Birnen.

Zubereitung

Die Birnen schälen, in Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten entweder im Mixer oder mit dem Pürierstab schaumig pürieren. In Gläser füllen und genießen.