

## Richtig schmausen & genießen

### Rezepte für den Herbst

#### Frühstück

#### Bratapfel Porridge

##### Zutaten für 4 Portionen:

- 160 Gramm Haferflocken
- 700 ml Milch
- 4 Äpfel
- 100 ml Apfelsaft oder Wasser
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Teelöffel Zimt
- 2 Teelöffel Honig



© martin ziegler/shutterstock.com

##### Für den Belag:

- 50 Gramm Mandeln gehackt

##### Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Apfelstücke zusammen mit dem Apfelsaft/Wasser und einem Teelöffel (TL) Zimt in einen kleinen Topf geben und so lange kochen bis die Äpfel weich sind und die Flüssigkeit verdunstet ist (ca. 10 Minuten), dann bei Seite stellen.
3. Haferflocken mit Milch, Honig, 1 TL Zimt und Vanillezucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Temperatur reduzieren und so lange weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Mandeln ohne Fett in eine Pfanne geben und kurz anrösten.
5. Porridge auf 2 Schüsseln aufteilen, mit den Äpfeln und Mandeln garnieren und genießen.

## Richtig schmausen & genießen

### Rezepte für den Herbst

#### Jause

#### Anleitung zur frischen Sauerteigbereitung

**Zutaten:** 300 g Roggenvollkornmehl, 300 ml Wasser (ergibt 600 g frischen Natursauerteig)

**1.Tag:** 75 g Roggenvollkornmehl und 75 g lauwarmes Wasser in einem großen, sauberen Schraubglas solange mit einem Löffel verrühren, bis keine Mehlklumpen mehr vorhanden sind. Mit dem Deckel abdecken, aber nicht ganz verschließen. Nun für 24 h bei Raumtemperatur stehen lassen.

**2. Tag:** Der Teig wird „gefüttert“. Dazu werden weitere 75 g Roggenvollkornmehl und 75 g lauwarmes Wasser in den Sauerteigansatz eingerührt. Wieder abdecken und stehen lassen.

**Bis zum 5. Tag:** Tägliche Wiederholung dieses Vorgangs. In dieser Zeit beginnt der Teig Blasen zu bilden. Er bekommt einen angenehm säuerlichen Duft und hat eine breiige Konsistenz. Nun ist der Natursauerteig reif und kann zum Brotbacken verwendet werden.



#### Tipps zur Handhabung von Sauerteig:

- Sauerteig wird nicht jedes Mal vor dem Brotbacken frisch hergestellt, sondern immer weiterverwendet. Das heißt, ein Teil (100 g genügen bereits) des einmal angesetzten Sauerteiges sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dieser Teil nennt sich „Anstellgut“.
- Haben wir z.B. 600 g frischen Sauerteig, können wir 500 g davon für ein Brotrezept verwenden. Die restlichen 100 g bewahren wir in einem verschlossenen Schraubglas im Kühlschrank auf. Bevor das nächste Brot gebacken wird, „füttern“ wir das Anstellgut wieder bis zur gewünschten Menge und verwenden so unseren Sauerteig immer weiter. Je älter unser Sauerteig bereits ist, desto größer ist seine Bakterienvielfalt und desto besser wird seine Triebkraft, damit der Teig gut aufgeht.
- Benötigen wir also für das nächste Brot 500 g Sauerteig, fügen wir zum vorhandenen Anstellgut 250 g Roggenvollkornmehl + 250 g Wasser hinzu. Gut verrühren, 12 Stunden zugedeckt bei Raumtemperatur reifen lassen, und schon ist der Sauerteig wieder bereit zum Backen! Aber nicht vergessen: Einen Teil des Sauerteigs wiederum als Anstellgut aufbewahren.

## Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

### Roggen-Dinkel-Sauerteigbrot

#### Zutaten für ca. 1 kg Brot:

- 260 g Roggenvollkornmehl
- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 375 g Sauerteig (siehe Anleitung)
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz
- ¼ Würfel frische Germ (10 g) bzw. ½ Pkg. Trockengerme (optional wenn der Sauerteig noch ganz frisch ist)
- 100 g Körner (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
- Optional: 1 TL Brotgewürz



#### Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten und die Germ in einer großen Schüssel vermischen. Sauerteig und lauwarmes Wasser hinzufügen und mit den Knethaken des Handmixers kurz zu einem weichen Teig kneten.
2. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. **TIPP:** Wird zusätzlich zum Sauerteig keine Germ verwendet, sollte der Teig ca. 6 bis 8 Stunden rasten. Ob das Brot bereit für das Backrohr ist, erkennen Sie mit Hilfe des Fingertests. Drücken Sie leicht mit dem Finger in den Teig. Der Teig soll nach dem Entfernen des Fingers zurückfedern und der Fingerabdruck nur mehr leicht sichtbar sein.
3. Brotteig aus der Schüssel auf bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Mit einer Teigkarte zu einem runden Brotlaib formen, anschließend den Teig von oben und unten einschlagen und mit der glatten Seite nach unten in den bemehlten Gärkorb (siehe Foto) legen. Die Oberfläche mit Roggenmehl stauben.
4. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 90 Minuten gehen lassen, bis an der Oberfläche starke Risse entstehen.
5. In der Zwischenzeit Backrohr auf 250° C Heißluft vorheizen und ein feuerfestes Gefäß hineinstellen.
6. Laib aufs Backblech mit Backpapier stürzen. Eiswürfel oder Wasser in das feuerfeste Gefäß im Backofen geben. Achtung heiß!
7. Den Laib ca. 10 Minuten bei 250° backen, danach Hitze auf 180° reduzieren. Gesamte Backzeit: Bei 1 kg Brot ca. 50 Minuten.
8. Fertig ist das Brot, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.



## Richtig schmausen & genießen

### Rezepte für den Herbst

#### Buttermilchbrot mit Sauerteig

##### Zutaten für ca. 1 kg Brot:

Für den Sauerteig 20 g Anstellgut, 50 g lauwarmes Wasser und 50 g Roggenvollkornmehl vermengen und bei Raumtemperatur ca. 16-18 Stunden reifen lassen.

- 120 g Vollkornroggensauerteig
- 300 g Wasser
- 170 g Buttermilch (Raumtemperatur)
- 6 g frische Germ (optional wenn der Sauerteig noch ganz frisch ist)
- 290 g Roggenmehl
- 290 g Weizenvollkornmehl
- 15 g Salz

**Hinweis:** Rezept adaptiert nach dem Rezept von „Der Backprofi –Ofner“. Weitere tolle und gelingsichere Brotrezepte sind unter [www.derbackprofi.at](http://www.derbackprofi.at) zu finden.

##### Zubereitung:

1. Für den Teig den reifen Sauerteig, lauwarmes Wasser, Buttermilch und ggf. die Germ mit einem Schneebesen verrühren.
2. Die restlichen Zutaten zum Roggensauerteiggemisch geben gründlich kneten.
3. Den Teig nach dem Kneten mit etwas Roggenmehl bestäuben, abdecken und bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten rasten lassen.
4. Danach den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben, einschlagen und anschließend zu einem Wecken formen und in einen bemehlten länglichen Gärkorb legen.
5. Den Gärkorb abdecken und bei Raumtemperatur ca. 45-60 Minuten mit Germ oder ca. 2,5 Stunden ohne Germ gehen lassen.
6. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen, idealerweise auf die höchst mögliche Temperatur (250°C bis 280°C). Zusätzlich ein feuerfestes Gefäß mit in den Backofen stellen.
7. Wenn das Brot gut aufgegangen ist, das Brot aus dem Gärkorb stürzen, mit einem Teigmesser mehrmals schräg einschneiden und das Brot in den vorgeheizten Backofen schieben.
8. Etwas Wasser (ca. 200 ml) in das feuerfeste Gefäß schütten und die Backofentüre rasch schließen.
9. Nach etwa 3 bis 5 Minuten die Backofentüre öffnen und den Dampf (Schwaden) entweichen lassen.
10. Die Temperatur des Backofens reduzieren und das Gefäß mit Wasser aus dem Ofen nehmen.
11. Nach ca. 55 Minuten das Brot aus dem Backofen holen und auf einem Rost auskühlen lassen.



## Richtig schmausen & genießen

### Rezepte für den Herbst

#### Suppe

### Cremige Kürbissuppe mit Äpfeln, Karotten und Kartoffeln

#### Zutaten für 4 Portionen:

- ½ kg Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 2 große Karotten
- 2 Kartoffeln
- 1 Apfel
- ¾ Liter Gemüsebrühe
- ½ Becher Sahne
- etwas Petersilie gehackt



© Anna Pustynnikova/shutterstock.com

#### Zubereitung:

1. Den Kürbis halbieren, das weiche Innere mitsamt den Kernen entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel, Karotten und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Äpfel in Spalten schneiden.
2. Kürbis-, Zwiebel-, Apfel- und Karottenstücke in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten. Unter Rühren bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist.
3. Jetzt die Kartoffelstücke zugeben und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen. Auf kleiner Flamme so lange kochen, bis alles weich ist (ca. 20 min.).
4. Nun die Sahne zugeben und alles pürieren (am besten mit dem Pürierstab).
5. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und servieren

## Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

### Hauptspeise

### Champignon-Kartoffel-Pfanne

#### Zutaten für 4 Portionen:

---

- 500 Gramm Champignons
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 kg Kartoffeln
- 250 ml Gemüsesuppe
- 50 g Speckwürfel (optional)



© Gita Kulinitich Studio/shutterstock.com

#### Zubereitung:

---

1. Champignons putzen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, gründlich waschen und würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin goldbraun anbraten. Speckwürfel zufügen und knusprig auslassen. Champignons und Lauchzwiebeln zufügen, andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mit Suppe ablöschen, aufkochen und kurz köcheln lassen, auf Tellern anrichten und servieren.

## Richtig schmausen & genießen

### Rezepte für den Herbst

### Sauerteig-Pizza

#### Zutaten für 3-4 Personen:

- 50 g Sauerteig
- 200 g Wasser
- 10 g Olivenöl
- 1 TL Salz
- 160 g Vollkornmehl und 170 g Weizenmehl
- Belag nach Wunsch: z.B. passierte Tomaten, 2 Mozzarella, Basilikum und frischer Rucola



© africa-studio.com/shutterstock.com

#### Zubereitung:

1. Sauerteig, Wasser, Salz und Olivenöl in eine große Schüssel geben und alles gut vermischen. Danach das Mehl nach und nach zugeben und alles verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Es sollten keine trockenen Stellen von Mehl mehr zu sehen sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Mehl oder Wasser dazugeben.
2. Den Teig bei Raumtemperatur 6 bis 8 Stunden gehen lassen (z.B. über Nacht), bis er sich verdoppelt hat. Hast du wenig Zeit oder willst den Teig vorbereiten? Dann lasse den Teig 2 bis 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen und bewahre ihn dann zugedeckt im Kühlschrank auf.
3. Zum Formen den Teig auf eine bemehlte Fläche stürzen und ihn mit einer Teigkarte in mehrere Stücke teilen – je nachdem wie groß die Pizzen werden sollen. Die Stücke zu Teigbällchen formen, mit etwas Mehl bestäuben und sie unter einem Geschirrtuch ruhen lassen.
4. Inzwischen den Ofen auf die höchste Stufe (250°C) Ober- und Unterhitze aufheizen und den Belag vorbereiten.
5. Nun die Pizzen formen: Dafür die Teigbälle mit einem Nudelholz ausrollen.
6. Die Pizza belegen und sie in den heißen Ofen schieben. Ca. 8 bis 12 Minuten (je nach gewünschter Bräunung) backen.

## Richtig schmausen & genießen

### Rezepte für den Herbst

### Flammkuchen mit Kürbis und Feta

#### Zutaten für 1 großes Blech:

---

- 100 g Vollkornmehl
- 100 g Weizenmehl
- 125 ml Wasser
- 3 EL Rapsöl
- 2 Prisen Salz

#### Für den Belag:

- 125 g Sauerrahm
- 125 g Topfen
- ½ kleiner Hokkaido Kürbis
- gehackte Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie
- Kräutersalz
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 70 g Feta

#### Zubereitung:

---

1. Für den Teig alle Zutaten miteinander vermengen und mit der Hand oder mit einer Küchenmaschine kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Anschließend im Kühlschrank kurz rasten lassen.
2. Das Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen.
3. Für den Belag Sauerrahm und Topfen mit den gehackten Kräutern und etwas Kräutersalz glatt rühren. Kürbis waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden.
4. Den Teig dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Sauerrahmmischung bestreichen. Dann die Kürbisscheiben und die gehackten Haselnüsse darauf verteilen und abschließend den Feta darüberbröseln.
5. Den Flammkuchen auf mittlerer Schiene für ca. 15-20 Minuten backen.

**Tipp:** Den restlichen Kürbis in Stücke schneiden, verpacken und einfrieren. Dieser kann zu einem späteren Zeitpunkt zu einer feinen Suppe verarbeitet werden.





## Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

### Süßes

#### Haselnuss Tiramisu

##### Zutaten für 4 Portionen:

- 120 g Biskotten
- 230 g Mascarpone
- 200 g Topfen
- 30 g Staubzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 80 ml Milch
- 50 g Haselnuss Creme
- 20 g Haselnüsse gehackt
- 160 ml Schlagobers
- 40 ml Schokoladensauce



##### Zubereitung:

1. Mascarpone mit dem Topfen, Vanillezucker und Staubzucker verrühren.
2. Schlagobers steif schlagen und vorsichtig unterheben.
3. Die Creme auf zwei Schüsseln aufteilen, in eine Hälfte die Haselnuss Creme einrühren.
4. Biskotten halbieren, in die Milch tunken und eine Schicht auf die Böden der Gläser legen.
5. Eine Schicht (ca. 1,5 EL) Mascarponecreme auf der Biskotten Schicht verteilen, anschließend eine Schicht Haselnuss-Mascarpone-Creme darauf verteilen. Darauf wieder eine Schicht in Milch getunkte Biskotten verteilen.
6. Abschließend wieder eine Schicht Mascarponecreme verteilen.
7. Schokosauce und gehackte Haselnüsse auf der Creme verteilen und servieren.

## Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Herbst

### Getränk

#### Erfrischende Birnen-Limonade mit Honig und Zitrone

##### Zutaten:

- 600 g Birnen
- 2 Liter Wasser
- 20 g Ingwer
- Honig (nach Geschmack)
- Zitronensaft (nach Geschmack)



##### Zubereitung:

1. Wasser in einem Topf zu Kochen bringen.
2. Die Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
3. Birnen und gehackten Ingwer ins kochende Wasser geben.
4. Bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten kochen.
5. Die Limonade mit Honig süßen und etwas Zitronensaft hinzufügen.
6. Die Birnenlimonade abkühlen lassen und gekühlt genießen.