

Herbstliches Kochbuch

Kathrin Welzel & Marcel Großmann

8. Oktober 2015

Zusammenfassung

The examples in this document require at least version 1.4 of the `xcookybooky`¹ package. For more examples and test recipes especially for using hook functions take a look at the source files located at <https://code.google.com/p/xcookybooky/>. If you are interested in modifying the layout of `xcookybooky` you will find examples in the documentation as well as in the configuration file `xcookybooky.cfg`.

Inhaltsverzeichnis

1	Vorspeisen	2
2	Hauptgerichte	2
	Grünkohl - Cremesüppchen	3
	Indischer-Linsen-Fenchel-Eintopf	4
	Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Quinoa-Haube	5
	Käsefondue	6
	Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe	7
	Weißkohlwok mit Ananas und Paprika	8
	Tomatentopf mit Seitanwürfeln und gelbem Würzreis	9
3	Nachspeisen	10
4	Kuchen	10




¹<http://www.ctan.org/pkg/xcookybooky>

1 Vorspeisen

2 Hauptgerichte



Grünkohl - Cremesüppchen

-  30 min
-  5-6 Personen
-  Chefkoch

Zubereitung

- 1** Den Grünkohl von den Rippen streifen, waschen, in Salzwasser blanchieren.
- 2** Kartoffeln und Möhren schälen, grob würfeln. Zwiebel ebenfalls würfeln, den Knoblauch hacken.
- 3** Die Zwiebeln mit dem gehackten Knoblauch in Butter andünsten. Grünkohl, Möhren und Kartoffeln zugeben, kurz mitdünsten, dann Brühe zugeben und alles zusammen weich kochen lassen.
- 4** Mit dem Pürierstab fein pürieren, Crème fraîche einrühren, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zutaten

- 750 g Grünkohl
- 350 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Möhren
- 1 Zehe Knoblauch
- 50 g Butter
- 1 EL Crème fraîche
- 1 Liter kräftige Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Muskat

Tipp

Die Grünkohluppe lässt sich mit Debresinern (Würstchen) gut ergänzen. Eine schöne Variante ist auch, in die Teller ganz dünn geschnittenes, frisches Lachsfilet zu geben und die heiße Suppe dann darüber gießen.



Indischer-Linsen-Fenchel-Eintopf

-  50 min
-  4 Personen
-  Köstlich Vegetarisch

Zubereitung

1 Fenchel waschen, putzen, Fenchelgrün zur Seite legen, Knollen vierteln, Strunk entfernen und in Viertel würfeln. Möhren ebenfalls würfeln. Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und klein hacken.

2 Öl und Senfkörner in einem großen Topf leicht erhitzen, dabei Deckel darauf legen, die Senfkörner können springen. Ingwer und Chili zugeben und 1 Minute braten. Gemüse, Kurkuma und Curry zugeben, weitere 3 Minuten braten. Linsen und rund 600 ml Wasser zugeben. Zum Kochen bringen und im geschlossenem Topf auf kleiner Hitze ca. 25 Minuten garen, bis Linsen weich aber noch bissfest sind. Mit Salz und Zimt würzen und 3-4 Minuten durchziehen lassen.

3 Inzwischen Reis nach Packungsanleitung (in der Regel mit doppelter Menge Wasser) gar kochen. Fenchelgrün und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Linsen-Fenchel-Eintopf mit Reis und Kräutern garniert servieren.

Zutaten








700 g	Fenchel
250 g	Möhren
1	rote Chilischote
2	walnussgroße Stücke Ingwer
2 EL	Bratöl
2 EL	gelbe Senfkörner
2 EL	Kurkuma
2 EL	Curry
200 g	Berglinsen
1/2 TL	Zimt
200 g	Basmatireis
1/2 Bund	Petersilie
	Salz und Pfeffer

Tipp

Auch lecker: Am Ende noch ein paar Orangenscheiben unterheben und Curry mit Orangensaft abschmecken.



Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Quinoa-Haube

-  50 min
-  40 min,  160 °C  180 °C 
-  4 Personen
-  Köstlich Vegetarisch

Zubereitung





- 1** Quinoa in Sieb kalt abrausen. In reichlich Salzwasser ca. 18 Minuten bei kleiner Hitze im halb offenen Topf garen. Abgießen abtropfen und lassen.
- 2** Inzwischen Brokkoli putzen, in kleine Röschen zerteilen, dicke Stiele schälen und in kleine Stücke schneiden, alles waschen. Salzwasser in Topf zum Kochen bringen und Stiele darin 3 Minuten blanchieren. Röschen zugeben und weitere 3 Minuten blanchieren danach abgießen und gut abtropfen lassen. Süßkartoffeln schälen und würfeln.
- 3** Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Salbeiblätter kalt abrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Öl in Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Salbei unter Rühren darin ca. 3 Minuten anbraten. Süßkartoffeln und Zucker zugeben und weitere 3 Minuten anbraten. Mit 150ml Wasser ablöschen und weitere 10 Minuten garen (bis Wasser verdampft ist). Etwas abkühlen lassen und mit Brokkoli in einer Auflaufform vermischen. Petersilie abrausen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Backofen vorheizen. Käse reiben. Eier mit Schneebesen verquirlen und mit Käse zu Quinoa geben. Mit Salz, Muskat und Chili würzen und gut vermischen. Quinoamasse auf Gemüse verteilen und ca. 35-40 Minuten backen und warm servieren.

Zutaten

- 150 g bunte oder helle Quinoa
- 600 g Brokkoli
- 500 g Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 10 Salbeiblätter
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1/2 Bund Petersilie
- 100 g Parmesan
- 3 Eier
- Muskat
- 1/2 TL Chili
- Salz und Pfeffer



Käsefondue

-  30 min
-  10 min
-  5-6 Personen
-  Chefkoch

Zubereitung

- 1** Den Fonduetopf mit der einen Hälfte des Knoblauchs ausreiben.
- 2** Wein in den Topf gießen und bei kleiner Hitze langsam erwärmen.
- 3** Ist der Wein heiß, den Käse portionsweise hineingeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
- 4** Die andere Hälfte der Knoblauchzehe pressen und zum Käse geben.
- 5** Die Speisestärke mit dem Kirschwasser verrühren, zum Käse geben und unter Rühren noch mal aufkochen lassen. Das Fondue mit Pfeffer, Paprika und Muskat würzen und Natron hinzugeben.

Zutaten

- 4 Baguette
- 300 g Appenzeller
- 300 g Bergkäse
- 300 g Emmentaler
- 300 g Gruyère
- 1 Flasche Weißwein
- 2 TL Speisestärke
- 1/2 TL Natron
- 4 cl Kirschwasser
- Pfeffer
- 2 Msp. Paprikapulver
- 2 Msp. Muskat
- 1 Zehe Knoblauch

Am Tisch

Die Flamme im Rechaud entzünden. Baguettestücke auf Fonduegabeln spießen, in das Fondue eintauchen und genießen.

Tipp

Zusätzlich zu Baguette können auch Weintrauben, Ananas und Paprika gereicht werden.



Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe

-  40 min
-  4 Personen
-  Köstlich Vegetarisch

Zubereitung

- 1** Kürbis vierteln, schälen, fasriges Gewebe und Kerne entfernen. Äpfel vierteln, schälen und Kerngehäuse entfernen und Zwiebel schälen. Alles 1 1/2 cm groß würfeln.
- 2** Butter in großen Topf zerlassen und Zwiebeln darin anschwitzen. Kürbis, Äpfel und Currypulver hinzugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe angießen. 15-20 Minuten mit geschlossenem Topf auf mittlerer Hitze kochen.
- 3** Inzwischen Orangen heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben; Saft auspressen und beides zur Suppe geben. Aufkochen lassen, fein pürieren und mit Gewürzen abschmecken.

Zutaten

- 1,2 kg Butternut-Kürbis
- 250 g Äpfel (säuerlich)
- 100 Zwiebeln
- 3 EL Butter
- 2 TL Curry
- 40 g Weizenmehl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Bio-Orange
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 4 EL Crème fraîche

Servierbeispiel




Suppe auf Wunsch mit Crème fraîche garnieren und servieren.

Tipp

Die Suppe erhält durch Zugabe von Schwarzkümmel einen pfeffrigen Geschmack ohne zusätzliche Schärfe.



Weißkohlwok mit Ananas und Paprika

-  30 min
-  3-4 Personen
-  Wok

Zubereitung

- 1** Den Kohl und die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Zitronengras putzen, waschen und die Zwiebel hacken. Chilischote halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
- 2** Sojasauce, Sherry, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verquirlen.
- 3** Kokosraspeln und Sesam im Wok ohne Fett goldgelb rösten.
- 4** Den Wok mit Öl erhitzen. Kohl- und Paprikstreifen unter Rühren bissfest garen. Ananas, Zitronengras, Chilischote und Sprossen hinzugeben; die Saucemischung unterrühren. Etwa 2 Minuten garen lassen und mit Kokosraspel-Sesam-Mischung und Zitronenschalen bestreuen.

Zutaten

500 g	Weißkohl
1	rote Paprika
200 g	Ananas
1 Stängel	Zitronengras
1	Chilischote
200 g	(Mungobohnen-) Sprossen
2 EL	Sojasauce
4 EL	Sherry
	Salz und Pfeffer
1 TL	Speisestärke
2 EL	Kokosraspel
1 EL	weiße Sesamsamen
1/2 TL	Zitronenschale
4 EL	Öl

Tipp

Eine Messerspitze Bockshornkleesamen macht das Gericht bekömmlicher.



Tomatentopf mit Seitanwürfeln und gelbem Würzreis

🕒 80 min
 👤 4 Personen
 📄 Vegetarisch Köstlich

Zubereitung

1 Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen, Tomaten waschen und beide 1½cm groß würfeln. Öl in großem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten goldgelb anbraten. Tomatenmark und Knoblauch zugeben und 3 Minuten unter Rühren mitbraten. Tomaten, Kartoffeln, Bohnen, Majoran, Zucker, 1TL Salz, Paprikapulver, Chilipulver und Gemüsebrühe hinzugeben und 50 Minuten bei mittlerer Hitze im offenen Topf dicklich einkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

2 Inzwischen den Reis nach Packungsanleitung mit Rosinen, Kurkuma, Zimtstange und Salz zubereiten. Ggf. restliche Flüssigkeit abgießen und Zimtstange entfernen.

3 Seitan 1cm groß würfeln und in einer Pfanne mit restlichem Öl ca. 5-7 Minuten kross anbraten. Zum Tomatentopf geben und alles mit Salz und Pfeffer anbraten.

Zutaten

100 g	Zwiebeln
3 Zehen	Knoblauch
300 g	festkochenende Kartoffeln
500 g	Tomaten
200 g	weiße Bohnen
1 Bund	Majoran
3 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Zucker
1 TL	Paprikapulver
1 Msp	Chilipulver
350 ml	Gemüsebrühe
200 g	Seitan
200 g	paraboiled Reis
60 g	Rosinen
1 TL	Kurkuma
1	Zimtstange

Traditionell wird dieser Topf mit Lamm oder Hammelfleisch gekocht und ist ein südafrikanisches Gericht. Je länger der Eintopf simmert und zieht desto intensiver schmeckt er, hierfür kann man auch getrocknete Bohnen verwenden und die Kochzeit dementsprechend erhöhen.

3 Nachspeisen

4 Kuchen