

Herbstliches Kochbuch

Kathrin Welzel & Marcel Großmann

9. Oktober 2015

Zusammenfassung

Eine herbstliche Rezeptesammlung -Sachen die wir toll finden, wenn es wieder Kohl, Fenchel und Pilze auf den Feldern und Wäldern gibt. Wir hoffen ihr findet die eine oder andere Anregung und denkt beim kochen und genießen an uns, oder ladet uns zum Essen ein. Wenn ihr wollt könnt ihr gerne an der Sammlung mitarbeiten unter <https://github.com/whatever4711/cookbook>

Inhaltsverzeichnis

| 1 Herbst | 2 |
|---|----|
| Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe | 3 |
| Grünkohl - Cremesüppchen | 4 |
| Indischer-Linsen-Fenchel-Eintopf | 5 |
| Tomatentopf mit Seitanwürfeln und gelbem Würzreis | 6 |
| Brokkoli Sugo | 7 |
| Champignon-Zucchini-Pfanne | 8 |
| Weißkohlwok mit Ananas und Paprika | 9 |
| Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Quinoa-Haube | 10 |
| Käsefondue | 11 |
| Avocado-Mousse au Chocolat: | 12 |

1 Herbst





Fruchtige Butternut-Kürbis-Suppe

40 min

4 Personen

Köstlich Vegetarisch

Zubereitung

1 Kürbis vierteln, schälen, faseriges Gewebe und Kerne entfernen. Äpfel vierteln, schälen und Kerngehäuse entfernen und Zwiebel schälen. Alles 1½ cm groß würfeln.

2 Butter in großen Topf zerlassen und Zwiebeln darin anschwitzen. Kürbis, Äpfel und Currysüppchen 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.



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 Grünkohlsuppe lässt sich mit Debrezinern (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 Organgenscheiben unterheben und Curry mit Orangensaft abschmecken.



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 | festkochende 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.



Brokkoli Sugo

⌂ 40 min
 ☺ 4 Personen

Zubereitung

- 1** 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. Die Hälfte der Röschen zugeben und weitere 3 Minuten blanchieren danach abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten, getrocknete Tomaten würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln unter rühren anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschten. Restlichen Brokkoli, Tomaten, Kapern hinzugeben bei mittlerer Hitze zugedeck weichgaren.
- 3** In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
- 4** Brokkoli Sugo mit dem Pürierstab pürieren, mit Gewürzen und Limettensaft abschmecken. Nudeln abgießen mit Sugo und Brokkoliröschen mischen und servieren.

Zutaten

| | |
|--------|---------------------|
| 500 g | Brokkoli |
| 3 | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauch |
| 300 g | Tomaten |
| 5 | getrocknete Tomaten |
| | Kapern |
| 2 EL | Öl |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 1/2 TL | Zucker |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 1/2 | Limette |
| 300 g | Nudeln |

Tipp

Gerne noch mit Parmesan oder Mozzarella bestreuen. Alternativ: Cashewkerne im Mixer hacken und mit Hefeflocken mischen.



Champignon-Zucchini-Pfanne



30 min



4 Personen



Vegetarisch Köstlich

Zubereitung

- 1** Für die Polenta Brühe, Milch und Lorbeerblatt in Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen lassen und im geschlossenen Topf bei kleinstter Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Parmesan fein reiben.
- 2** In der Zwischenzeit für die Champignon-Pfanne Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Champignons putzen und halbieren oder vierteln. Zucchini waschen und fein würfeln.
- 3** Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Champignons und Zucchini dazugeben und ca. 5 Minuten braten. Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico ablöschen, Petersilie unterrühren.
- 4** Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblatt entfernen, Butter einrühren. Parmesan unterrühren. Polenta mit Gemüse servieren.

Zutaten

Polenta:

| | |
|--------|--------------|
| 750 ml | Gemüsebrühe |
| 450 ml | Milch |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 180 g | Polenta |
| 30 g | Parmesan |
| 30 g | Butter |

Pfanne:

| | |
|----------|------------------|
| 200 g | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 Bund | Petersilie |
| 600 g | braune |
| 3 EL | Champignons |
| 2 TL | Olivenöl |
| 3 EL | Majoran |
| | dunkler |
| | Balsamico-Essig |
| | Salz und Pfeffer |

Tipp

Die Polenta ist auch toll mit 1,2 l Gemüsebrühe, ohne Parmesan und mit 4 EL Olivenöl verfeinern.



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 Paprikastreifen 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.



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 abbrausen, tocken 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). Etwa 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 |



Käsefondué

- 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 | Gruyére |
| 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. Baguettstücke auf Fonduegabeln spießen, in das Fondue eintauchen und genießen.

Tipp

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



Avocado-Mousse au Chocolat:

- 80 min
- 2-3 Personen
- Vegetarisch Köstlich

Zubereitung

- 1** Avocados schälen und Kern entfernen. Avocados grob kleinschneiden und in einen Mixer oder eine Schüssel geben.
- 2** Kakao und Agavendicksaft hinzugeben.
- 3** Alles im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

Zutaten

- | | |
|------|----------------|
| 2 | Avocado |
| 1 | Banane |
| 5 EL | Kakao |
| 1 EL | Agavendicksaft |

Tipp

Eine andere Variante benutzt Cashewkerne: 1 Tasse Cashewkerne mindestens 1 Stunde einweichen, Kerne nach dem Einweichen in den Mixer und mit 1 TL Agavendicksaft, 4 TL Kokosöl, 1/2 TL Vanille, etwas Wasser und 3 TL Kakao mixen.