

Herbstliches Kochbuch

Kathrin Welzel & Marcel Großmann

6. 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	1
2 Hauptgerichte	1
Grünkohl - Cremesüppchen	2
Indischer-Linsen-Fenchel-Eintopf	3
Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Quinoa-Haube	4
3 Nachspeisen	5
4 Kuchen	5

1 Vorspeisen

2 Hauptgerichte

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



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 Debrecinern (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 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 drauflegen, 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 abrausen, trockenschütteln 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
2EL	Bratöl
2EL	gelbe Senfkörner
2EL	Kurkuma
2EL	Curry
200g	Berglinsen
1/2TL	Zimt
200g	Basmatireis
1/2Bund	Petersilie
	Salz und Pfeffer

Tipp

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



Brokkoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Quinoa-Haube



90 min



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 kleiner Röschen zer-teilen, 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. 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). Etwas abkühlen lassen und mit Brokkoli vermischen in eine Auflaufform. Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein hacken und ebenfalls unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Backofen auf 180 °CC (Umluft 160 °CC) vorheizen. Käse reiben. Eier mit Schneebesen verquirlen und mit Käse zu Quinoa geben. Mit Salz, Muskat und Chili würzen und vermischen. Quinoa masse auf gemüse verteilen und ca. 35-40 Minuten backen und warm servieren.

Zutaten

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

3 Nachspeisen

4 Kuchen