



Kathrin Salzwedel/Ramin Madani

Herbstgenuss & Winterliebe Vegetarische Seelenwärmer

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

1. Auflage 2026

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.thorbecke.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos und Rezepte: Kathrin Salzwedel & Ramin Madani

Vorwort und Kapiteleinleitungen: Jan Thorbecke Verlag

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-2194-9

Inhalt

Vorwort — 7

Köstliche Seelenwärmer: Suppen — 8

Sattmacher: Winterliche Eintöpfe, Ragouts & Pastagerichte — 36

Gesund & vollwertig: Wintersalate — 64

Aus dem Ofen: Aufläufe & Gratins — 87

Frisch gebacken: Brot & Kuchen — 115

Seelenschmeichler: Desserts & warme Süßspeisen — 140

Register — 166

Die Autoren — 168



Vorwort

Wenn es kälter wird und die Tage kürzer werden, genießen wir die letzten wärmenden Sonnenstrahlen des goldenen Herbstes. Denn schon bald machen Wind und Nebel einen Aufenthalt im Freien ungemütlich, bevor der Winter mit dem ersten Schnee Einzug hält. Unser Körper verlangt nun nach gehaltvollen, wärmenden Gerichten, die uns stärken und gesund halten.

Als kleine Mahlzeit oder Vorspeise zu einem Menü eignet sich eine heiße Suppe, cremig oder klar, die Körper und Seele wärmt. Soll ein größerer Hunger gestillt werden, darf es noch deftiger und würziger sein: Gemüse und Kohlenhydrate, in Form von Pastagerichten, Eintöpfen oder Currys, bringen Farbe und Geschmack auf den Tisch; winterliche Salate sorgen mit Vitaminen und Nährstoffen für ein starkes Immunsystem. Wenn sich Gäste ankündigen, bewähren sich vor allem wohlschmeckende und sättigende Mahlzeiten, die sich gut vorbereiten lassen. Hier bieten sich Ofengerichte an, die schon früher zubereitet werden können und bei Ankunft des Besuchs nur noch in den Ofen geschoben werden müssen. So lassen sich dunkle Winterabende in fröhlicher Geselligkeit genießen. Bei einem gelungenen Wintermenü darf als i-Tüpfelchen eine köstliche Nachspeise nicht fehlen. Früchte, Gewürze und Schokolade verwöhnen unsere Gaumen an kalten, grauen Tagen. Auch Gebäck wie Schokoladenkuchen und Apfeltarte oder ein frisch gebackenes Dinkelbrot schenken uns in den frostigen Monaten wohligen Genuss und Zufriedenheit.

In all diesen herzhaften und süßen Leckerbissen steckt die Ernte des Spätsommers und Herbstes. Obst, Gemüse und Nüsse versorgen uns in der kargen Winterzeit mit den Nährstoffen, die wir brauchen, und erfreuen uns zusätzlich durch eine farbenfrohe und köstliche Abwechslung auf dem Teller. Für jede Gelegenheit und jeden Geschmack finden sich in diesem Buch vegetarische Gerichte, welche die kalte Jahreszeit mit Wärme und Freude erfüllen.



Venezianische Bohnensuppe

Eine unglaublich schmackhafte und nährhafte Suppe ist diese Bohnensuppe venezianischer Art. Sie enthält viel gutes Eiweiß, viele Vitamine und eine ganze Menge an Aromen. Dabei kann sie problemlos als Hauptspeise gereicht werden, denn sie sättigt aufgrund der darin enthaltenen weißen Bohnen und des Kohls. Sie schmeckt ausgezeichnet in den Wintermonaten mit etwas geröstetem Brot oder auch ganz ohne Beilage. Bellissimo!

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ rote Chilischote (milde Sorte)
1 TL Rosmarin
1 TL Thymian
1 Bund Suppengrün (2 Karotten, Sellerie und Lauch)
120 g Kürbis
150 g Wirsing (ca. 3 Blätter)
Olivenöl zum Anbraten und Beträufeln
1 Lorbeerblatt
400 g weiße Bohnen aus der Dose (Cannellini)
1 Tomate
Salz
Pfeffer
frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote halbieren. Den Rosmarin und den Thymian fein hacken. Das Suppengrün und den Kürbis putzen und in feine Würfel schneiden. Den Wirsing abspülen, den Strunk herauschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili, Kräuter und Lorbeerblatt 5 Minuten anbraten. Das Suppengrün dazugeben und ebenfalls auf mittlerer Stufe 5–8 Minuten anbraten. Die Bohnen unter fließendem kaltem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. In den Topf geben, mit 750 ml Wasser ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Wirsing und den Kürbis hinzufügen und nochmals 20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Tomate waschen, vierteln und dabei den Stielansatz herauschneiden. Die Tomate entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Chilischote und Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen.
4. Zwei Schöpfkellen aus dem Topf nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Wieder in den Topf geben und evtl. mit etwas Wasser strecken. Nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer und den Tomatenwürfeln abschmecken. Den Eintopf in Suppenteller geben und mit etwas Olivenöl und frisch gehackter Petersilie servieren.

Heller Borschtsch

Diese leckere auf Bete basierende Suppe aus Russland kennen die meisten von uns rötlich gefärbt. Diese Variante enthält ebenfalls den typischen Bete-Geschmack, besticht allerdings durch ihre helle Farbe und ihr köstliches Aroma.

Zutaten

1 Zwiebel
500 g bunte Bete, möglichst gelb,
orange, weiß
500 g festkochende Kartoffeln
2 Karotten
160 g Wirsing
4 EL Rapsöl
Pfeffer
½ TL Kümmelsaat
¼ TL gemahlener Koriander
500 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
3 Cornichons oder Essiggurken
100 ml Gurkenwasser (Flüssigkeit
aus dem Cornichonglas)
1 Prise Rohrzucker
Meersalz
Schmand sowie Schnittlauch oder
Dill zum Servieren

Zubereitung

1. Die Zwiebel, die Bete, die Kartoffeln und die Karotten schälen. Den Wirsing waschen und von den groben Blattadern befreien, danach in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel in Halbringe schneiden und in einem Topf in dem Öl anbraten. Pfeffer nach Geschmack, den Kümmel und den gemahlenen Koriander dazugeben. Mit der Gemüsebrühe und 300 ml heißem Wasser ablöschen, die Lorbeerblätter hinzufügen und aufkochen lassen.
2. Die Kartoffeln in grobe Würfel, die Karotten in Scheiben und die Bete in Spalten schneiden und dazugeben. Alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die Wirsing-Streifen dazugeben und weiterköcheln lassen. Währenddessen die Cornichons in Scheiben schneiden.
3. Ist der gewünschte Gargrad erreicht, schaltet ihr den Herd aus. Dann das Gurkenwasser, die in Scheiben geschnittenen Cornichons, den Rohrzucker und Meersalz nach Geschmack hinzufügen. Auf Tellern anrichten und mit einem Klecks Schmand und Schnittlauch oder Dill servieren.

Tipps: Zum Anbraten eignen sich außer Rapsöl auch Distel- oder Sonnenblumenöl. Statt Schmand könnt ihr auch eine pflanzliche Alternative zum Servieren wählen.





Kalabresische Graupensuppe

Eine warme Suppe ist in der kühlen Jahreszeit immer eine willkommene Abwechslung und kann gut als Vorspeise oder auch als Hauptmahlzeit eingenommen werden. Graupen sind meistens geschälte und geschliffene Gerstenkörner. Es gibt sie teils auch unbehandelt; hier sind die Kochzeit und auch der Geschmack etwas anders. Probiert einfach aus, was euer Favorit ist.

Zutaten

70 g grobe Perlgraupen
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
½ Chilischote
4 EL natives Olivenöl
1 Prise Zimt
schwarzer Pfeffer
1 Lorbeerblatt
Rauchsalz
1 Msp. brauner Zucker
2 EL Tomatenmark
2 Kartoffeln
½ Kohlrabi
100 g Staudensellerie
200 g weiße Bohnen (Dose)
frisches Bohnenkraut
frischer Dill
frische Petersilie

Zubereitung

1. Die Graupen in reichlich Wasser separat kochen, bis sie gar sind. Abspülen und beiseitestellen.
2. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Chilischote waschen und fein hacken. In einem geeigneten Topf das Olivenöl erhitzen. Dann Knoblauch, Zwiebel, Zimt, Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz, Chili, Zucker und Tomatenmark darin anbraten. Mit 550 ml heißem Wasser ablöschen und auf kleiner Flamme garen.
3. Kartoffeln, Kohlrabi und Sellerie schälen, in Stücke schneiden, dazugeben und gar kochen. Später die Bohnen abtropfen lassen, zusammen mit den vorgegarten Graupen dazugeben und kurz mitkochen. Zuletzt die gehackten Kräuter dazugeben und den Topf vom Herd nehmen. Schön verzieren, anrichten und genießen.

Tipps: Die Garzeiten des Gemüses beachten und dieses in gewünschter Reihenfolge dazugeben. Wer kein Bohnenkraut hat, kann gerne Thymian verwenden. Die Blätter des Selleries könnt ihr fein wiegen und ebenfalls dazugeben.



Spicy Romanesco Curry

Currys sind zuallererst einmal lecker. Es sind schmackhafte, würzige und meist asiatisch inspirierte Varianten von Eintopf-Gerichten. Je nachdem, aus welcher Gegend sie kommen oder welche Region ihr beim Kochen hervorheben möchtet, ist die Basis spezifisch für dieses Land. Wenn man den Dreh erst einmal raushat, kann man jeden Tag ein anderes leckeres Curry zaubern und dabei Ländergrenzen verschwinden lassen. Wir haben hier eine selbst kreierte Version zusammengestellt. Diese besitzt einen interessanten und würzigen Geschmack. Kocht sie einfach nach und seht selbst, wie gut es schmeckt!

Zutaten

1 kleiner Romanesco
3 festkochende Kartoffeln
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Karotten
2 frische Chilischoten
5 EL Rapsöl
1 TL geröstetes Sesamöl
1 EL Curry Madras
1 EL Kurkuma
1 Msp. frisch gemahlene
Muskatnuss
etwas Zitronenabrieb
1 TL Rauchsalz
1 EL Tomatenmark
400 ml Kokosmilch
1 TL Kaffeegranulat
1 Lorbeerblatt
3 EL helle Sojasauce
1 TL brauner Rohrzucker
2 EL weißer Balsamicoessig
2 kleine Pak Choi
2 Frühlingszwiebeln
Basilikum und Koriander
geröstete Cashewkerne
zum Servieren (optional)

Zubereitung

1. Den Romanesco vom Stiel befreien und in kochendem Wasser kurz al dente garen. In Eiswasser abschrecken und beiseitestellen. Die Kartoffeln, die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotten schälen und klein schneiden bzw. hacken. Die Chilischoten waschen, putzen und klein schneiden.
2. In einem großen Topf das Raps- und das Sesamöl erhitzen und die Zwiebel, die Karotten, den Knoblauch und die Chilis dazugeben. Dann Currypulver, Kurkuma, Muskatnuss, Zitronenabrieb, Rauchsalz und Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten. Mit 300 ml heißem Wasser und der Kokosmilch nacheinander ablöschen.
3. Aufkochen lassen und die Kartoffeln, das Kaffeegranulat und das Lorbeerblatt dazugeben. Ca. 20–30 Minuten köcheln lassen. Dann auf kleiner Flamme köcheln und mit Sojasauce, Rohrzucker und Balsamicoessig abschmecken. Auf kleinster Stufe weiterhin garen.
4. Die Pak-Choi-Stiele und das Grün getrennt klein schneiden. Bei den Frühlingszwiebeln ebenso verfahren. Nun die Pak-Choi-Stiele in den Topf geben und das Ganze vom Herd nehmen. Anschließend die grünen Anteile des Pak Choi, die fein geschnittenen grünen Anteile der Frühlingszwiebeln und die Röschen des Romanescos dazugeben und unterrühren.
5. Zum Garnieren frische Basilikum- und Korianderblätter und die weißen Anteile der Frühlingszwiebel verwenden. Wer mag, gibt noch geröstete Cashewkerne dazu. Fertig ist ein schmackhaftes Asia-Gericht!

Überbackene Muschelnudeln mit Süßkartoffelsauce

Große Nudeln mit einer ausgezeichneten Gemüsefüllung in einer leichten und aromatischen Süßkartoffelsauce. Eine köstliche Überraschung, die Sauce auch einmal aus den leckeren Süßkartoffeln zuzubereiten.

Zutaten

Pasta

125 g Conchiglie Grande
2 EL Pinienkerne

Sauce

290 g Süßkartoffeln
270 g Pastinaken
1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
Salz
schwarzer Pfeffer
geriebene Muskatnuss
1 gute Msp. gemahlener Piment
1 Msp. gemahlene Fenchelsamen
½ TL Kurkuma
300 ml Milch
etwas Orangenabrieb
etwas Zitronenabrieb
etwas Trüffelspäne (optional)
40 g geriebener Hartkäse

Füllung

1 kleine Zwiebel
1 kleine Handvoll frische
Blattpetersilie
280 g rote Paprika
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
50 g Feta

Zubereitung

1. Zuerst die Conchiglie in Salzwasser al dente garen und einzeln beiseitelegen, damit diese nicht zusammenkleben.
2. Für die Sauce die Süßkartoffeln, die Pastinaken, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Zwiebel in einem Topf mit Öl anbraten. Dann die Pastinaken und die Süßkartoffeln dazugeben, salzen und pfeffern. Muskatnuss, gemahlene Piment, gemahlene Fenchelsamen und Kurkuma hinzufügen und mit 50 ml Wasser und der Milch ablöschen. Den Orangen- und Zitronenabrieb dazugeben und alles weich garen. Falls gewünscht, etwas Trüffel hineingeben und alles fein pürieren. Nun den geriebenen Käse in der heißen Sauce auflösen. Den Knoblauch fein zerdrücken und alles unterrühren, anschließend den Topf vom Herd nehmen.
3. Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie fein hacken. Die Paprika waschen, putzen und zusammen mit der Zwiebel in Olivenöl andünsten. Salzen und pfeffern und die Petersilie dazugeben. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Feta in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln und untermengen.
4. Nun die abgekühlten und vollständig abgetropften Muschelnudeln mit der Füllung bestücken und in eine mit der Sauce aufgefüllte gusseiserne Pfanne dicht an dicht setzen. Alles für ca. 45 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze in den Ofen geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und vor dem Servieren auf den Muschelnudeln verteilen.



Erdäpfelknödel

mit Pilzragout

Der Genuss eines Ragouts von vielleicht selbst gesammelten Pilzen zusammen mit diesen Knödeln ist ein herzhaftes, intensives und wohlschmeckendes Erlebnis.

Zutaten

Knödel

500 g mehligkochende Kartoffeln
70 g Speisestärke
1 Eigelb
Pfeffer aus der Mühle
9 g Salz
¼ TL geriebene Muskatnuss
1 Scheibe Brot
20 g weiche Butter

Pilzragout

200 g Kräuterseitlinge
100 g Champignons
15 g glatte Petersilie
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Rohrohrzucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Dry Gin
200 ml Sojasahne
30 g geriebener Pecorino
1 Butterflocke
Zitronenabrieb

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und 25 Minuten garkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Kartoffeln im warmen Zustand pellen und durch die Kartoffelpresse drücken, mit Speisestärke, Eigelb, Pfeffer, Salz und Muskatnuss vermischen.
3. Die Brotscheibe in Würfel schneiden und mit etwas Butter in einer Pfanne knusprig anbraten. Beiseitestellen.
4. Für das Pilzragout die Hüte der Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, die Stiele in kleine Würfel. Die gesäuberten Champignons ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Blätter und Stängel der Petersilie getrennt voneinander klein hacken.
5. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden/hacken. Beides in einem Topf mit dem Öl anbraten und mit den Petersilienstängeln, dem Zucker und etwas Pfeffer anrösten. Mit dem Gin ablöschen und für 1–2 Minuten kochen. Dann die Sahne angießen und die gewürfelten Stiele der Kräuterseitlinge dazugeben.
6. Nun den Pecorino in die Sauce geben. Aufkochen lassen und 100 ml heißes Wasser dazugeben. Auf kleiner Flamme weiterköcheln und die Petersilienblätter, die Butter und den Zitronenabrieb dazugeben. Zum Schluss die restlichen Pilze dazugeben, kurz aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Evtl. mit Salz abschmecken.
7. In einem weiteren Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
8. Aus der Kartoffelmasse mit feuchten Händen gleich große Knödel formen, etwas flach drücken und jeweils 1 Brotwürfel daraufgeben. Den Würfel mit Teig umschließen und runde Knödel formen. Ins leicht kochende Wasser geben und die Hitze reduzieren. Die Knödel 10–15 Minuten ohne Deckel gar ziehen lassen, dabei nicht kochen, sonst zerfallen die Knödel.
9. Die fertigen Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und zusammen mit dem Pilzragout servieren.



Pilz–Bourguignon

mit Sellerie–Kartoffel–Püree

Herbstliche, leckere Pilze in einer Rotweinsauce bieten einen sensationellen Genuss in Verbindung mit einem herzhaften Püree aus Kartoffeln und Sellerie. Unsere uneingeschränkte Empfehlung lautet daher: unbedingt probieren.

Zutaten

Pilz–Bourguignon

9 g getrocknete Steinpilze
1 große Zwiebel
2–3 EL Öl zum Anbraten
350 g frische Champignons
1 Karotte
1 Petersilienwurzel
150 g Knollensellerie
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Rotwein
2 Lorbeerblätter
1 Msp. gemahlener Piment
Rauchsalz
1 TL Maisstärke
gehackte Petersilie zum Garnieren
(optional)

Sellerie–Kartoffel–Püree

440 g Sellerie
480 g mehligkochende Kartoffeln
2 EL Albaöl oder 1 EL Butter
Salz
1 große Prise Muskatnuss

Zubereitung

1. Die Steinpilze 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und dünn in Halbmonde schneiden. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
3. In der Zwischenzeit die Champignons putzen und in Würfel schneiden. Die Karotte, die Petersilienwurzel, den Sellerie und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Rosmarinnadeln und den Thymian fein hacken. Die Champignons in den Topf geben und 10 Minuten anbraten, dann das Gemüse, den Knoblauch und die Kräuter in den Topf geben und 5 Minuten anbraten.
4. Nun das Tomatenmark unterrühren und 5 Minuten anrösten. Mit der Sojasauce, der Brühe und dem Wein ablöschen und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren.
5. Die Steinpilze abgießen und dabei 50 ml Flüssigkeit auffangen. Die Lorbeerblätter, das Piment, etwas Rauchsalz und die Steinpilze hineingeben. Die Pilzflüssigkeit durch ein feines Sieb ebenfalls in den Topf geben. Den Deckel schließen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde sachte köcheln lassen.
6. Am Ende der Kochzeit die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und unter das Ragout rühren. Unter Rühren 1 Minute köcheln lassen.
7. Für das Sellerie-Kartoffelpüree den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und weich kochen. Dann das überschüssige Wasser abgießen. Öl oder Butter, Salz und Muskatnuss dazugeben und nun das Gemüse fein zerstampfen.
8. Den Pilz-Bourguignon mit Püree und gehackter Petersilie anrichten.





Fenchel und Belugalinsen

Salate werden ja meistens als Beilage gereicht und bestehen aus grünen Blättern mit etwas Tomaten etc. Nicht so dieser ausgezeichnete und feine Belugalinsen-Salat, der problemlos auch als Hauptmahlzeit dienen kann. Er ist schön anzuschauen, schmeckt sehr gut, sättigt, hat nicht allzu viele Kohlenhydrate und ist leicht herzustellen.

Zutaten

Dressing

1 EL gewürfelte Zwiebel
1 TL grober Dijonsenf
1 TL Maronenpaste
2 EL Aprikosenessig
4 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
½ TL Meersalz
1 EL gehacktes Fenchelkraut
3 EL fein gehackter Dill
1 Msp. Lorbeerpulver

Salat

2 festkochende Kartoffeln
150 g Belugalinsen
1 kleine Gartengurke
250 g Fenchel
1 Karotte
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer
2 EL Gin
1 kleine Ochsenherztomate

Zubereitung

1. Alle Zutaten für das Dressing sowie 2 EL Wasser gut miteinander verrühren.
2. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln, ca. 15 Minuten gar kochen und beiseitestellen. Die Belugalinsen nach Packungsangabe gar kochen. Die Gurke fein würfeln und mit den Linsen zum Dressing geben.
3. Den Fenchel in Streifen schneiden. Die Karotte klein schneiden, den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Fenchel, Karotte, Knoblauch und Zwiebel in Sonnenblumenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gin und 3 EL Wasser ablöschen und den Deckel daraufgeben. So lange garen, bis der Fenchel al dente ist.
4. Die Tomate waschen und klein schneiden. Den Fenchel unter die Linsenmischung rühren. Dann die Kartoffelstücke und die Tomatenstücke vorsichtig unterrühren und abschmecken.

Tipps: Probiert verschiedene Essigsorten aus, denn da gibt es große Unterschiede. Weißen Pfeffer sollte man nicht erhitzen, daher verwenden wir hier schwarzen Pfeffer. Wer kein Lorbeerpulver hat, mixt sich selbst eines aus trockenen Lorbeerblättern

Brokkoli–Apfel–Salat

Statt den Brokkoli für diesen köstlichen Salat fein zu hacken, kann man ihn auch grob raspeln.

Zutaten

Salat

1 rote Zwiebel
Öl zum Anbraten
500 g Brokkoli
1 Karotte
1 Apfel (z. B. Granny Smith)
50 g gehobelte Mandeln

Dressing

55 g helles Tahini
2 EL Apfelessig oder Zitronensaft
¼ TL Ingwerpulver
¼ TL Kurkuma
Meersalz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten. Den Brokkoli fein hacken, mit 2–3 EL Wasser in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten.
2. Die Karotte raspeln, den Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Alle Zutaten für das Dressing mit 4–5 EL warmem Wasser in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben und abschmecken.
4. Nun alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.



Kohlrabi & Girandole

Kalte Jahreszeit? Hunger? Wie wäre es mit etwas Leckerem und Gesundem aus dem Ofen? Köstliche Pasta kombiniert mit saisonalem und regionalem Gemüse, schön heiß und mit winterlichen Aromen – das ist die Lösung. So oder so ähnlich könnten wir unseren Appetit auf etwas Herzhaftes und gleichzeitig auch leicht Bekömmliches stillen, dachten wir. Als Ergebnis dürfen wir euch nun dieses schnell zuzubereitende Ofengericht präsentieren. Probiert es direkt aus und genießt mit der Familie oder Freunden dieses wunderbar schmackhafte Essen.

Zutaten

140 g Pasta (Girandole)
1 Kohlrabi
100 g geräucherter Tofu
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
4 TL Mehl
165 ml Milch
165 ml Gemüsebrühe
frisch geriebene Muskatnuss
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Orangenabrieb
40 ml trockener Weißwein
120 g Hartkäse
1 Eigelb
80 g Babyspinat

Zubereitung

1. Die Pasta entsprechend der Packungsanweisung bissfest garen.
2. Den Kohlrabi schälen und ebenso wie den Tofu in kleine Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und in Halbringe schneiden. Die Kohlrabiwürfel kurz in heißem Wasser blanchieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Den Knoblauch im Olivenöl anbraten und das Mehl dazugeben. Kurz etwas Farbe nehmen lassen, dann mit der Milch und der Gemüsebrühe ablöschen. Die geriebene Muskatnuss sowie Salz, Pfeffer und Orangenabrieb dazugeben. Kurz aufkochen lassen und dann den Herd auf die niedrigste Stufe stellen.
4. Jetzt die Tofustücke dazugeben. Dann den Weißwein ergänzen und einmal kurz aufkochen. Das Ganze vom Herd nehmen und ca. 90 g des Hartkäses darin auflösen. Danach das Eigelb unterrühren. Die Flüssigkeit darf dabei nicht zu heiß sein, da sonst das Ei gerinnt.
5. In einer geeigneten Ofenform zuerst die Zwiebelhalbringe, dann die Nudeln, den gewaschenen Babyspinat und die abgegossenen Kohlrabiwürfel aufschichten.
6. Nun die Sauce angießen und das Ganze für ca. 50 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze in den Backofen geben. 15 Minuten vor dem Ende der Backzeit den restlichen Käse über der Masse verteilen.

Tipps: In den letzten Minuten könnt ihr den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze stellen. Wir haben 50 % Bergkäse und 50 % Cheddar genommen. Statt der Gemüsezwiebel könnt ihr sehr fein geschnittene Speisezwiebeln nehmen.



Rote-Bete-Mini-Quiches

Leckere kleine, appetitliche und farbenfrohe Küchlein. Diese kleinen Goldstücke sind einfach mal als herzhafter Kuchen zum Mittagessen, als Snack für zwischendurch oder auch als Pausenbrot hervorragend geeignet. Der knusprige Mürbeteig aus Mehl und Nüssen passt gut zum erdigen Geschmack der Bete.

Zutaten

Mürbeteig

150 g Dinkelmehl (Type 1050)
50 g gemahlene Mandeln
Salz
90 g kalte Butter
1 Ei

Belag

3 mittelgroße Rote Beten
1 rote Zwiebel
3 Eier
60 ml Sauerrahm
60 ml Milch
40 g geriebener Gruyère
100 g Mandel-Frischcreme
(alternativ Frischkäse oder
Ziegenfrischkäse)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss
½ Bund Petersilie

Zubereitung

1. Die Zutaten für den Mürbeteig mit 1 EL kaltem Wasser in eine Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Alternativ mit den Händen verkneten. In Folie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Die Rote Bete 30 Minuten in Wasser garkochen.
3. Den Teig vierteln, 4 Kreise ausrollen und die Tarteförmchen damit auslegen.
4. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Die Bete und die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
6. Eier, Sauerrahm, Milch, Käse, Frischcreme, Salz, Pfeffer, Muskat und gehackte Petersilie verrühren. Die Eimischung gleichmäßig auf den Teigböden verteilen und die Rote-Bete- und die Zwiebelspalten auf die Füllung geben. Im Ofen 25–30 Minuten goldgelb backen, herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen.





Schwarzwurzel-Kartoffel-Auflauf

Auch für Aufläufe sind Schwarzwurzeln ideal geeignet. Ihr milder, bisweilen nussiger, weicher und buttriger Geschmack ergibt in Kombination mit weiteren guten Zutaten ein tolles Hauptgericht für Groß und Klein.

Zutaten

Auflauf

500 g Schwarzwurzeln
150 g Grünkohl
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 EL Zitronensaft
4 EL Rapsöl
5 TL Weizenmehl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
100 ml Weißwein
80 g Hartkäse
1 Eigelb
Meersalz

Außerdem

Nitril-Handschuhe
1 EL Zitronensaft oder Essig

Zubereitung

1. In einer Schüssel kaltes Wasser mit 1 EL Zitronensaft oder Essig mischen. Die Schwarzwurzeln mit Handschuhen schälen und sofort in Essig- oder Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
2. Den Grünkohl waschen, die Blätter von der Hauptblatter trennen und blanchieren. Danach ausdrücken, in Streifen schneiden und beiseitestellen. Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und in Scheiben/Ringe hobeln. Die Kartoffelscheiben abspülen und in kochendem Wasser ca. 10–15 Minuten vorkochen. Danach abgießen und ebenfalls beiseitestellen.
3. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und den Zitronensaft dazugeben. Die Schwarzwurzeln in Scheiben schneiden, in das kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten sanft garen. Dann abgießen und beiseitestellen.
4. In einem Topf das Öl erhitzen und dann das Mehl darin kurz anbraten, etwas Pfeffer und Muskatnussabrieb sowie die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Milch, den Weißwein und die Zwiebelringe dazugeben. Nun den geriebenen Hartkäse unterrühren, bis er sich aufgelöst hat, und dann die Grünkohlstreifen dazugeben. Vom Herd nehmen und das Eigelb unterrühren. Mit Meersalz abschmecken und in einer geeigneten, feuerfesten Form das Gemüse und die Sauce vermischen.
5. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Den Auflauf abdecken und für ca. 40 Minuten backen. Danach die Abdeckung herunternehmen und nochmals für 10–20 Minuten knusprig backen. 5 Minuten stehen lassen und dann servieren.



Karotten- kuchen- Schnecken

Hier vereinen sich zwei unserer Lieblingskuchen: Zimtschnecken und Karottenkuchen – die beste Lösung, falls man sich einmal nicht entscheiden kann. Und am Ende werden sie noch dick mit einem cremigen Frischkäsefrosting bestrichen. Die müssen unbedingt probiert werden. Sie passen exzellent zu einer schönen Kaffeetafel, als Mitbringsel zu Familienfeiern oder einfach für zwischendurch.

Zutaten

Hefeteig

1 Karotte (ca. 65 g)
400 g Mehl
1 Pck. Trockenhefe
2 EL Zucker
1 Prise Salz
1 TL Zimt
180 ml lauwarme Hafermilch
40 g weiche Butter
1 Ei

Füllung

55 g flüssige Butter
1 TL Zimt
40 g Zucker
1 Msp. geriebene Muskatnuss
50 g Rosinen

Frosting

100 g weiche Butter
100 g Frischkäse
260 g Puderzucker
1–2 EL Milch oder Schlagsahne

Zubereitung

1. Für den Teig die Karotte fein raspeln. Das Mehl, die Hefe, den Zucker, das Salz und den Zimt in einer Schüssel vermengen. Die Milch, die Butter, das Ei und die Karottenraspel hinzugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Sobald sich der Teig vom Schüsselrand löst, abgedeckt an einem warmen Ort 50 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen.
2. Für die Füllung den Teig mit geschmolzener Butter bestreichen. Zimt, Zucker und Muskat mischen und ebenfalls auf dem Teig verteilen. Zum Schluss die Rosinen daraufgeben.
3. Den Teig von der kürzeren Seite aufrollen und mit einem scharfen Messer etwa sechs gleich große Stücke abschneiden. Mit etwas Abstand in eine eckige oder runde gefettete Form setzen und 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Schnecken 25–35 Minuten golden backen.
5. In der Zwischenzeit das Frosting zubereiten. Die Butter und den Frischkäse mit dem Handrührer 2–3 Minuten cremig rühren. Den Puderzucker in zwei Portionen untermixen. Zum Schluss die Milch oder Schlagsahne unterrühren. Die lauwarmen Schnecken mit dem Frosting bestreichen.



Pflaumen- Blätterteig- Ecken mit Mandeln

Ein tolles Blätterteiggebäck gerade für die herbstlichen und etwas kühleren Tage, wenn man es gern etwas kuschelig hat und sich eine vorzügliche Begleitung zu der ein oder anderen Tasse Tee oder Kaffee wünscht.

Zutaten

200 g Pflaumen/Zwetschgen
100 g brauner Zucker +
etwas zum Bestreuen
1 TL Vanillepaste
1 Rolle Blätterteig
30 g gemahlene Mandeln
1 Ei
20 g Mandelblättchen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Pflaumen waschen, entkernen und dann klein würfeln. Mit dem Zucker und der Vanille mischen.
3. Den Blätterteig aus dem Kühlschrank holen und ausrollen. In sechs gleich große Rechtecke schneiden. Auf drei dieser Rechtecke die gemahlene Mandeln geben und dabei einen Rand stehen lassen. Dann die Pflaumen darauf verteilen.
4. Das Ei verquirlen und die Ränder dünn damit einpinseln. Nun die restlichen Teigplatten über die Pflaumen geben und die Ecken gut andrücken.
5. Mit Ei bestreichen und mit den Mandelblättchen und etwas braunem Zucker bestreuen.
6. Im Backofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten goldgelb backen. Die Taschen mit einem scharfen Messer halbieren und lauwarm servieren.



Apfelmus-Schokoladen-mousse-Kuchen

Wenn Apfel auf Schokolade trifft, können wir nicht widerstehen.

Zutaten

Boden

100 g Apfelmus
50 g brauner Zucker
1 Ei
60 ml Olivenöl
Mark einer Vanilleschote
50 g Ruchmehl
2 EL gemahlene Haselnüsse
1 EL Maisstärke
1 EL Kakaopulver
¼ TL Backnatron
1 Prise Salz

Schokoladenmousse

170 g Zartbitterschokolade
250 ml gekühlte (pflanzliche)
Sahne
1 gemahlene Nelke
1 Prise Salz

Außerdem

Springform (22 cm Ø)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform mit Backpapier auslegen.
2. Für den Boden Apfelmus, Zucker, Ei, Olivenöl und Vanille in eine Schüssel geben und verrühren. In einer zweiten Schüssel Mehl, Haselnüsse, Stärke, Kakaopulver, Natron und Salz mischen. Die Apfelmusmischung dazugeben und verrühren.
3. Den Teig in die Form geben und 20 Minuten backen, mit einem Stäbchen prüfen, ob der Teig fertig ist. In der Form abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.
4. Für die Mousse die Schokolade über dem Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen, bis sie Spitzen bildet. Dann die flüssige Schokolade, die Nelke und das Salz vorsichtig unterheben.
5. Einen Tortenring mit Pergamentpapier auskleiden und um den Boden legen. Die Schokoladenmousse auf dem Boden verteilen und glatt streichen. Den Kuchen über Nacht kalt stellen. Dann den Tortenring samt Pergamentpapier entfernen.

Tipp: Den Kuchen mit geraspelter Schokolade und Beeren/ Früchten der Saison belegen.