Saisonal schmeckt's besser

Der Foodblogger-Saisonkalender

November

Inhaltsverzeichnis

Schwarzwurzeltarte mit Speck und Walnussstreuseln
von Kleiner Kuriositätenladen 4

Kumpir mit Kısır und Rotkraut
von Jankes*Soulfood. 7

Spinatsalat mit Hummus
von Möhreneck. 8

Purple Curry Rotkohlsalat mit Granatapfel und Linsen
von Ina Is(s)t 11

Gebackene Kürbisspalten mit Senfglasur und Kürbiskernölpolenta
mit Maispoularde in Kürbiskernpanade
von Lebkuchennest 12

Rohkostsalat: Rote Bete-Salat mit Dörrpflaume und Walnuss
von Madam Rote Rübe 15

Pasta mit Grünkohl, Bratwurst und Senfsauce
von moey's kitchen. 16

Geschmortes Kraut
von Kochen mit Diana 19

Pfannenbrot mit Fenchel
von Schlemmerkatze 20

Karottenaufstrich mit kandierter Roter Bete
von thecookingknitter 23

Wurzelgemüse-Quiche mit Mandeln
von Küchenlatein 24

Polenta mit gebratenem Hokkaido und Kürbiskernpesto
von Ye Olde Kitchen 27

Kalbsnuss mit Maronenfüllung & Süßkartoffelstampf
von Delicious Stories 28

Eine tragende Rolle für den Weißkohl
von pastasciutta 31

Gefüllte Conchiglioni mit Rotkohl und Pilzen
von S-Küche 32

Süßkartoffel, Wildschwein und Walnüsse
von Haut goût 35

selbstgemachtes Kimchi
von Emilies Treats. 36

Grünkohl-Tarte mit Eiern und Kümmel
von feines gemüse. 39

Schwarzwurzeltarte mit Speck und Walnussstreuseln

von Kleiner Kuriositätenladen

Zutaten

1,5 kg Schwarzwurzeln
3 EL Essig + Wasser
100 g Speck, gewürfelt
Butterschmalz zum Anbraten, hausgemacht
eine großzügige Prise Rohrohrzucker
150 g Mascarpone
150 g Milch
3 große Eier
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem

ca. 4 EL flüssiges Butterschmalz zum Bestreichen
1 Packung Filoteig

Zutaten Walnussstreusel

30 g geriebene Walnüsse
60 g kalte Butter
70 g Mehl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten für die Walnussstreusel in einen Food Processor geben und möglichst schnell zu Streuseln verarbeiten. Im Kühlschrank kalt stellen.
Den Speck in Streifen schneiden und in etwas Butterschmalz anbraten, dabei darauf achten, dass er nicht zu dunkel und zu fest wird. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Schwarzwurzeln sehr gründlich schälen und sofort in Essigwasser legen. Evtl. noch etwas Butterschmalz in die Pfanne, in der der Speck angebraten wurde, geben und die Schwarzwurzeln darin bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten anschwitzen, mit einer Prise Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Die Schwarzwurzeln herausnehmen und beiseite stellen.

Mascarpone, Milch, Eier, Speck und Gewürze für den Guss verrühren.
Eine Tarteform mit den Filoteigblättern auslegen, dabei jedes Blatt mit etwas flüssigem Butterschmalz bestreichen und die Blätter über den Tarterand hinaushängen lassen.

Die Tarteform mit den Schwarzwurzeln auslegen und den Guss darum laufen lassen. Zum Schluss mit den Walnussstreuseln bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 160°C für ca. 30-40 Minuten backen.

Kumpir mit Kısır und Rotkraut

von Jankes*Soulfood

Zutaten Kısır | Bulgursalat

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 TL Rapsöl
125 g Rinderhack (optional!)
1 EL Tomatenmark
½ TL Kreuzkümmel
etwas Zimt
Salz & Pfeffer
50 g Instant-Bulgur*
100 ml frisches Wasser
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Olivenöl
1 TL Weißweinessig

Zutaten Rotkraut

400 g Rotkohl (ohne Strunk und äußere Blätter)
1 EL Zucker
1 gestrichener TL Salz
2 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl

Zutaten Kumpir

4 große, mehlig kochende Kartoffeln (hier je 300-350 g)
2 EL Rapsöl
40 g Emmentaler
ein Stich Butter
etwas Salz

Zubereitung Kısır | Bulgursalat:

Schalotte und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und zuerst die Zwiebeln darin glasig dünsten. Rinderhack (optional!) und Knoblauch dazu geben und kurz durchbraten. Tomatenmark, Kreuzkümmel und Zimt ergänzen und anrösten.
Bulgur und Wasser zufügen, aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur ca. 10 Minuten garen (siehe Packungsangabe Bulgur).
Anschließend etwas abkühlen lassen und dann mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Öl und Essig abschmecken.

Zubereitung Rotkraut

Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Zucker und Salz, etwa 2-3 Minuten weich kneten. Anschließend Öl und Essig unterrühren und durchziehen lassen.

Tipp: Doppelte Portion Kisir und Rotkohl machen und am nächsten Tag zusammen mit Eisbergsalat und Joghurtsauce einen Dürüm oder Wrap daraus zubereiten.

Zubereitung Kumpir

Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, rundherum mit einer Gabel einstechen und mit Öl einreiben. Fest in Alufolie einwickeln und auf einem Blech in den Ofen schieben (mittlere Schiene). Je nach Größe 60-90 Minuten garen.
Anschließend aus der Folie nehmen und längs auf-, jedoch nicht durchschneiden. Das Kartoffelinnere (bis auf einen kleinen Rand) mit einem Löffel heraus kratzen und in eine Schüssel geben. Mit etwas Butter zerstampfen, dann den geriebenen Käse unterheben und eventuell mit einer Prise Salz abschmecken.
Den Kartoffelbrei zurück in die ausgehöhlten Kartoffelhälften füllen.

Auf einem Teller mit Kisir und Rotkraut anrichten. Dazu schmeckt mir am besten ein Klecks Schmand oder etwas selbstgemachte Joghurtsauce.

Tipp: Dieses Rezept eignet sich gut für Menschen mit Rheuma. Wer auf tierische Fette verzichten bzw. sie reduzieren möchte, lässt Rinderhack, Butter und/oder Käse weg.

Spinatsalat mit Hummus

von Möhreneck

Zutaten

250 g frischen Babyspinat
3 Möhren
150 g Rosenkohl
200 g braune Champignons
Olivenöl
grobes Meersalz
schwarzer Pfeffer
eine Handvoll Walnusskerne

Zutaten Dressing

100 ml Rotweinessig
85 ml Olivenöl
schwarzer Pfeffer
Meersalz
etwas Reissirup

Zutaten Hummus

260 g Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
Meersalz
schwarzer Pfeffer
6 TL Tahini
2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Die Kichererbsen abtropfen lassen, die Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit den Kichererbsen und dem Olivenöl pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Tahini und Zitronensaft hinzugeben, erneut pürieren und abschmecken.

Den Spinat waschen und verlesen, gut abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in Streifen schneiden. Rosenkohl putzen, Röschen halbieren oder vierteln. Die Champignons bürsten und vierteln. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer & Salz würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C für ungefähr 20 Minuten garen.

Die Zutaten für das Dressing verrühren, abschmecken und beiseitestellen. Den Spinat auf einem Teller anrichten. Das Ofengemüse darauf verteilen und einen Klecks Hummus dazugeben. Einige Walnusskerne grob zerkleinern (z. B. in der Hand) und über dem Salat verteilen. Zum Schluss mit dem Dressing beträufeln und genießen.

Purple Curry Rotkohlsalat mit Granatapfel und Linsen

von Ina Is(s)t

Zutaten

500 g Rotkohl
2-3 bunte Möhren
100 g grüne Linsen
1 kleiner Granatapfel
4 EL Aceto Balsamico
4 EL Olivenöl
1-2 EL Agavendicksaft
50 ml Wasser
1 EL Purple Curry
1 Prise Zimt
Orangenpfeffer
Salz

dazu passen auch Haselnüsse oder Feta

Zubereitung

Den Strunk des Rotkohls entfernen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Etwas Salz zum Kohl geben und das Ganze mit den Händen (am besten mit Handschuhen) oder einem Kartoffelstampfer drücken. Dadurch wird der Kohl schön weich.

Die Linsen nach Packungsanleitung kochen. Die Möhren schälen und rapseln. Die Granatapfelkerne aus dem Apfel lösen. Das geht gut in einer Schüssel mit Wasser - dann spritzt es nicht.
Die Zutaten für das Dressing mit den Gewürzen verrühren. Zum Schluss alle Zutaten miteinander vermengen und die Linsen unterheben.

Gebackene Kürbisspalten mit Senfglasur und Kürbiskernölpolenta mit Maispoularde in Kürbiskernpanade

von Lebkuchennest

Zutaten

1 Hokkaidokürbis
1 EL Honig
2 EL Olivenöl
2 EL Dijonsenf
Meersalz

180 g Polentagrieß
400 ml Milch
3 EL Kürbiskernöl
100g Bergkäse

4 Maispoulardenbrüste
2 Eier
100 g Kürbiskerne
4 EL Semmelbrösel
1 Prise Zucker
frisch gemahlener Pfeffer
Pflanzenöl

Zubereitung

Wir starten mit dem Hauptdarsteller des Gerichts – entfernt Kerngehäuse und Strunk vom Kürbis und schneidet ihn in Spalten [die Schale kann beim Hokkaido dran bleiben].

Mischt für die Glasur Senf, Honig, Salz und Olivenöl und bestreicht die Kürbisspalten damit – anschließend könnt Ihr sie im Ofen bei 180°C Umluft auf unterer Schiene für 15-20 Minuten rösten [dabei immer wieder einmal vorsichtig wenden, damit nichts verbrennt].

Während die Kürbisspalten im Ofen brutzeln, könnt Ihr die Milch erhitzen und dabei Grieß und eine Prise Salz einrühren.

Lasst die Polenta unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze quellen – sobald sie cremig geworden ist reibt den Bergkäse hinein und verfeinert alles mit dem Kürbiskernöl.

Das Poulardenfleisch würzt Ihr wie gewohnt mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker – verschlagt die Eier und wendet die Brüste darin.

Gebt die Kürbiskerne in einen Mixer und zerkleinert sie grob darin – mischt die Semmelbrösel unter und paniert Euer Fleisch damit.

Erhitzt das Pflanzenöl in einer Pfanne und bratet die panierten Poularden darin goldbraun heraus.

Rohkostsalat: Rote Bete-Salat mit Dörrpflaume und Walnuss

von Madam Rote Rübe

Zutaten

650 g Rote Bete, roh
200 g Apfel
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 walnussgroßes Stück Ingwer
100 g Dörrpflaumen
80 g Walnüsse
1 Bio-Zitrone, der Saft
1 EL Balsamico-Essig
3 EL Olivenöl
2 EL fein gewiegte Petersilie
1 kräftige Prise Zimt
1 kräftige Prise Anis
1 kleine Prise Nelken
1 Prise Kardamom
1 Prise Kreuzkümmel
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Rote Bete waschen und schälen. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit der Rote Bete mittelfein raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Walnüsse grob hacken und in einer trockenen kleinen Pfanne rösten. Dörrpflaumen grob würfeln. Alles zu der Rote Bete geben.

Für die Salatvinaigrette Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl miteinander verrühren. Petersilie und die Gewürze hinzufügen. Die Vinaigrette mit den Salatzutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta mit Grünkohl, Bratwurst und Senfsauce

von moey's kitchen

Zutaten

250 g frischer Grünkohl
200 g kurze, breite Pasta (hier: Fusilloni)
4 frische grobe Bratwürste
2 Knoblauchzehen
1 Prise Chiliflocken
1 EL grober Senf
150 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne
Olivenöl
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
ca. 40 g frisch geriebener Parmesan zum Servieren

Zubereitung

Den Grünkohl gründlich waschen und trocken schütteln, dann die Blätter von den Blattrippen schneiden. Nur die Blätter grob hacken und in eine große, hitzebeständige Schüssel geben. Die Stiele anderweitig verwenden oder kompostieren. Wasser aufkochen und über die Grünkohlblätter gießen, bis sie bedeckt sind. Zur Seite stellen und ziehen lassen.

Die Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Während die Pasta kocht, das Bratwurstbrät aus den Därmen drücken und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne bröselig braten. Dabei immer wieder mit einem Kochlöffel oder einem Pfannenwender auseinander drücken, damit das Brät gleichmäßig gart. Knusprig braun braten, dann den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit den Chiliflocken und dem Senf zum Brät geben. 1-2 Minuten weiter dünsten.

Den Grünkohl in ein Sieb abgießen, dann mit in die Pfanne geben. Gemüsebrühe angießen und alles zum Kochen bringen. Die Sahne hinzufügen und alles 2-3 Minuten sämig einkochen lassen, bis der Grünkohl zusammengefallen ist.
Die Pasta abgießen (ggf. etwas Kochwasser aufbewahren, falls die Sauce zu stark einreudziert ist) und zusammen mit der Hälfte des frisch geriebenen Parmesans in die Pfanne geben. Falls nötig noch das Kochwasser hinzufügen. Alles gründlich verrühren, noch mal erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort mit weiterem Parmesan bestreut servieren.

Geschmortes Kraut

von Kochen mit Diana

Zutaten

1 kg Weißkohl
1 Zwiebel
200 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
1 TL Tomatenmark
250 g geräucherte Wurst
Salz
Pfeffer
Thymian

Zubereitung

Weißkraut fein hobeln/ schneiden, waschen und in eine Schüssel mit 1 TL Salz vermengen. Für 30 Minuten stehen lassen. Gut ausdrücken und abtropfen lassen.

Zwiebel würfeln. In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Zwiebel dazugeben und 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Nach den 10 Minuten, Weißkohl dazugeben. Mit Pfeffer würzen. 10 Minuten schmoren lassen. Kraut mit Wasser bedecken. Deckel auf der Pfanne geben und weitere 10 Minuten kochen lassen.

Thymian, Tomatenmark und Tomaten und Wurst dazugeben. Weitere 10 Minuten kochen lassen.
Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten kochen lassen bis das meiste Wasser verdampft ist.
Mit Sauerrahm servieren.

Pfannenbrot mit Fenchel

von Schlemmerkatze

Zutaten

400 g Mehl
30 g frische Hefe
2 TL Fenchelsaat
¼ TL Salz
¼ TL Zucker
Olivenöl
100 g grüne oder schwarze Oliven ohne Stein
2 frische Fenchelknollen
½ Zitrone
400 g Schmand
1 Kugel Mozzarella
150 g Schwarzwälder Schinken in dünnen Scheiben
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Mehl und Hefe in eine Schüssel geben. Fenchelsaat kurz in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis es anfängt zu duften. Dann in den Mörser geben und fein zerstoßen. Fenchelsaat mit Salz, Zucker, 60ml Olivenöl und 150ml warmem Wasser in die Schüssel zum Mehl geben und 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur für 1 Stunde ruhen lassen.

Oliven grob hacken. Fenchel waschen, putzen, halbieren und das Fenchelgrün zur Seite legen. Die Hälften z.B. mit einem Microplane Hobel* in dünne Scheiben hobeln. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Fenchelscheiben 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Den Fenchel in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Schmand mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fenchelgrün fein hacken und mit den Oliven unter den Schmand rühren.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in 4-6 Portionen teilen. Jede Portion dünn ausrollen und etwas Olivenöl in eine Pfanne geben. Jeden Teigling zunächst 2-3 Minuten von einer Seite backen und anschließend wenden. Die Oberseite dann mit Olivenschmand bestreichen und mit Mozzarella & Fenchel belegen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Brot bei kleiner Hitze 4 Minuten weiterbacken.

Die Brote im Ofen bei 70°C warm halten bis alle gebacken sind, anschließend mit Schinken belegen und servieren.

Karottenaufstrich mit kandierter Roter Bete

von thecookingknitter

Zutaten

1 Brötchen
100 g Karotten/Kürbis
¼ Zwiebel
1 TL Kokosöl
1 Rote Bete
2-3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
Puderzucker

Zubereitung

Vorab…
Zwiebeln fein würfeln
Karotten würfeln
Rote Bete fein hobeln
Gewürze bereitstellen
Weißwein abmessen

Dann gehts los…
Den Backofen auf 100°C Umluft vorheizen.

Die Zwiebel in Kokosöl anbraten bis sie etwas Farbe annehmen und anschließend die Karottenwürfel dazugeben.

Schön anbraten und nun mit Weißwein ablöschen. Ist der erste dicke weiße Wasserdampf weg die Pfanne mit einem Deckel schließen und die Karotten weich garen. Reicht die Flüssigkeit nicht aus, kann man natürlich noch etwas Wasser in die Pfanne geben.

Sind die Karottenwürfel schön weich die Pfanne vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab zu einem Püree verarbeiten. Gerne kann man hier auch noch etwas Wasser und einen Schluck Olivenöl dazugeben. Ist die Masse erkaltet wird sie mit den Gewürzen abgeschmeckt.

Die Rote Bete auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nun etwas Olivenöl darüber geben um anschließend Puderzucker darüber rieseln zu lassen.

Bei 100°C Umluft 30 Minuten backen, bis sie chipsähnlich sind.

Den Möhrenaufstrich auf das Brötchen streichen und darauf die Rote Bete arrrangieren.

Wurzelgemüse-Quiche mit Mandeln

von Küchenlatein

Zutaten Teig

200 g Dinkelmehl Type 630
100 g Butter, kalt in Würfeln
1 Ei, Größe M
½ Teel. Salz

Zutaten Füllung

200 g Crème fraîche
4 Eier, Größe M
150 g Cheddar, gerieben
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
1 EL Thymian, getrocknet
800 g, Wurzelgemüse, geschält, mit dem Gemüse-hobel in lange dünne Streifen geschnitten;
Ulrike: Möhren, Pastinake, gelbe Beete
50 g Mandeln, gehobelt
2 EL Honig, Ulrike: Majoran-Küchenkräuterhonig

Außerdem

Butter für die Form
Mehl zum Arbeiten
Hülsenfrüchte zum Blindbacken
Thymian getrocknet, zum Bestreuen

Zubereitung

Für den Teig das Mehl mit der Butter in Stückchen zügig mit den Händen verkneten. 1 Ei und Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig u einer Kugel formen, in ein verschließbares Gefäß geben und im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Quicheform mit Backpapier auslegen, die Ränder evtl. einfetten. Für die Füllung Crème fraîche mit den Eiern verquirlen und den Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 mm dick ausrollen und in die Form legen. Der Rand sollte gleichmäßig hoch und dick sein. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und mit Backpapier in Größe des Teigbodens belegen. Die Hülsenfrüchte gleichmäßig darauf verteilen und im Backofen auf der unteren Schiene 10 Minuten vorbacken.

Den Teigboden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Bis auf 5 Essl. Die Teigfüllung auf den Teig gießen.

Die gleich dicken und langen Gemüsestreifen vom Rand aus bis zur Mitte so darauflegen, dass sich eine Gemüsespirale bildet. Ulrike: Gemüsestreifen einfach in die Füllung gedrückt. Die Gemüsespirale mit der restlichen Füllung bestreichen und mit gehobelten Mandeln bestreuen. Im Backofen etwa 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Die Quiche herausnehmen und 5 Minuten auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Die Quiche herausnehmen und 5 Minuten auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Mit Honig beträufeln und mit etwas Thymian bestreuen.

Polenta mit gebratenem Hokkaido und Kürbiskernpesto

von Ye Olde Kitchen

Zutaten

300 g Polenta
1 l Gemüsebrühe
1 große Zwiebel
Olivenöl

Zutaten Pesto

60 g Kürbiskerne
20 ml Kürbiskernöl
40 ml Rapsöl
1 Hand voll Petersilie
Salz

Außerdem

1 Hokkaido
1 Hand voll Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Die Polenta dazu geben und unter Rühren die Gemüsebrühe angießen. Die Polenta bei niedriger Hitze 15 Minuten quellen lassen und ab und zu umrühren. Falls nötig noch etwas Wasser dazugeben.

Für das Pesto alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und mixen bis eine homogene Masse entsteht.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Hokkaido halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und den Kürbis in schmale Spalten schneiden. Die Spalten nach und nach in Öl kurz von beiden Seiten scharf anbraten.

Die Polenta auf ein eingeöltes tiefes Backblech streichen und die Kürbisspalten darauf verteilen. Das Ganze für etwa 20 Minuten backen bis die Polenta außen leicht knusprig wird. Mit dem Pesto beträufeln und die restlichen Kürbiskerne darauf streuen.

Kalbsnuss mit Maronenfüllung & Süßkartoffelstampf

von Delicious Stories

Zutaten

500 g Kalbsnuss, als Roulade aufgeschnitten
80 g gekochte Maronen, küchenfertig aus dem Supermarkt
40 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 Ei
1 Toastbrotscheibe
1/3 Bund Petersilie
1 TL Pflanzenöl z.B. Rapsöl
400 g Süßkartoffeln
Salz, Pfeffer, Zimt
Küchengarn

Zubereitung

Die Kalbsnuss abbrausen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 80° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Tomaten, Maronen und Petersilie fein hacken. In eine Schüssel geben. Von der Toastbrotscheibe die Rinde abschneiden und fein würfeln. Zu den restlichen Zutaten der Füllung in die Schüssel geben, ein Ei darüber schlagen und alles gut vermischen. Großzügig salzen und dann auf die ausgerollte Kalbsnuss streichen.

Die Roulade aufrollen und mit Küchengarn fixieren. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Kalbsroulade von allen Seiten anbraten, ca. 5-6 Minuten. Danach direkt in den Ofen stellen, idealerweise habt ihr eine Pfanne, die ofenfest ist und direkt in den Ofen gestellt werden kann. Die Roulade wird nun für 1 Stunde im Ofen gegart.

Zwischenzeitlich die Süßkartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Mit einer guten Prise ca. 20 Minuten in kochendem Wasser ziehen lassen. Abgießen, pürieren und mit Salz, sowie einer Prise Zimt abschmecken.

Die gefüllte Kalbsnuss in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Süßkartoffelstampf servieren.

Eine tragende Rolle für den Weißkohl

von pastasciutta

Zutaten Teigblätter

200 g Mehl, Type 405
1 TL Salz
120 ml warmes Wasser
neutrales Öl

Zutaten Füllung

ca. 200 g Weißkohl, fein geschnitten
etwas Salz
Erdnussöl zum Braten
70 g Möhre, in feine Stifte geschnitten
2 Frühlingszwiebeln, in dünnen Scheiben
1 kleines Stück Lauch, in feinen Streifen
1 dicke Zehe Knoblauch, fein gewürfelt
200 g Mungobohnenkeimlinge, blanchiert
200 g Rinderhack
salzarme Sojasauce

Außerdem

Erdnussöl zum Ausbacken

Zubereitung Teigblätter

Das Mehl mit Salz und Wasser zu einem glatten Teig kneten. Bei mir funktioniert das am besten in einem hohen Gefäß mit Handrührgerät und Quirlen. Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Teig zunächst zu einer Kugel formen und dann mit einem Finger durch die Mitte pieksen und den Teig zu einem Donut formen. Den Donut an einer Stelle aufschneiden, so dass ein gleichmäßiger Strang entsteht den Strang in 10 gleichgroße Stücke schneiden. Zunächst 5 Teigstücke rundformen und nach einander etwa handtellergroß ausrollen. Eine ausgerollte Teigscheibe mit Öl einpinseln, eine Prise Mehl darüber streuen und eine weitere Teigscheibe darauf legen. Genau so mit den drei weiteren Scheiben verfahren, aber die letzte Scheibe nicht mit Öl einpinseln. Auf der Arbeitsfläche liegt nun ein Stapel Teigscheiben. Diesen Stapel mit Hilfe von etwas Mehl auf ungefähr 22 cm ausrollen. Jetzt kommt es ein bisschen aufs Auge und Gefühl an. Den kompletten, ausgerollten Stapel in die heiße Pfanne geben und von jeder Seite etwa 20 Sekunden erhitzen. Die Teigscheiben sehen nicht mehr roh aus, wenn sie fertig sind und nach dem Wenden blähen sie sich auch leicht auf, wenn sie gar sind. Den Stapel auf einen Teller legen und abgedeckt ein bisschen abkühlen lassen. Danach vorsichtig trennen. Die Schichten sollten leicht trennbar sein und nicht zerreißen.

Tipp: Zunächst getrennt und dann wieder gestapelt lässt sich der fertige Frühlingsrollenteig gut für ein paar Tage einfrieren. Zum Auftauen unter lose aufgelegte Folie oder ein leicht feuchtes Tuch legen.

Zubereitung Füllung

Den Weißkohl mit etwas Salz und Öl braten.
Das restliche Gemüse, bis auf die Sprossen, etwas später hinzufügen und braten bis alles weich ist. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Hackfleisch mit etwas Salz und Öl krümelig anbraten. Sobald alles durchgegart ist, das Gemüse wieder zurück in die Pfanne geben und auch die Sprossen hinzufügen. Mit Sojasauce würzen und abkühlen lassen.

Fertigstellen

Falls der Frühlingsrollenteig nicht gleichmäßig bis zum Rand ausgerollt wurde, die dicken Ränder wegschneiden. Jede Lage Teig mit ca. 2 EL der vorbereiteten Mischung füllen. Den Teig von unten über die Füllung klappen, an den Seiten einschlagen und aufrollen. Mit etwas Wasser den Schluss befeuchten und fixieren.
Erdnussöl gut 1-2 Finger hoch in eine hohe Pfanne oder einen Topf mit genügend hohem Rand füllen, so dass kein Öl überkochen kann.
Die Frühlingsrollen bei mittlerer Hitze ausbacken, bis sie eine schöne Farbe haben. Mit süßer Chilisauce servieren.

Gefüllte Conchiglioni mit Rotkohl und Pilzen

von S-Küche

Zutaten Rotkohl

1 kleiner Kopf Rotkohl
½ TL Salz
1 EL Zucker
1 Zwiebel
1 Boskop
1 EL Butterschmalz
120 ml Brühe
120 g Schwarze Johannisbeermarmelade ; ersatzweise Preiselbeerkompott
200 ml Rotwein, alternativ Holundersaft
6 Pimentkörner
1 ½ TL Kümmel
5 Nelken
1 Lorbeerblatt
Pfeffer & Salz
Weinessig & Balsamico

Zutaten gefüllte Conchiglioni

1 gute Handvoll getrocknete Pilze, Steinpilze, Maronen, Morcheln, Herbsttrompeten
12 Conchiglioni
soviel Rotkohl, wie hinein passt
je 2 Handvoll Steinpilze, Maronen, Kräuterseitlinge, Shitake, oder andere Pilze nach Wahl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butterschmalz,
200 ml Sahne (oder viel mehr, je nach Figur, Lust und gutem Gewissen)
1 EL Kerbel und/oder Petersilie, gehackt
Pfeffer & Salz
geriebener Käse nach Wahl

Zubereitung Rotkohl

Die äußeren Blätter entfernen, den restlichen Kopf halbiert fein raspeln, den Strunk übrig lassen
Fein geraspelten Kohl salzen, zuckern, kurz mit der Hand durchkneten und beiseite stellen (Osmose macht ihn schön weich)
Zwiebel grob hacken, Apfel putzen und würfeln
Zwiebel in Butterschmalz leicht bräunen
Apfel, Brühe, Rotkohl, Kompott hinzugeben und 1 1/2 Stunde sanft köcheln lassen
Währenddessen den Rotwein mit den Gewürzen aufsetzen und 15 Minuten leicht köchelnd um die Hälfte reduzieren
Gewürzten Wein zum Kohl geben und 15 Minuten mit dem Kohl garen. Dabei gut verrühren
Final mit Pfeffer, Salz und Essig oder Balsamico abschmecken

Beliebig oft aufwärmen oder einfrieren – der Kohl wird immer besser.

Zubereitung gefüllte Conchiglioni

getrocknete Pilze mindestens 1 Stunde in 200 ml heißem Wasser einweichen. Anschließend die Pilze durch ein feines Sieb abgießen, den kostbaren Sud auffangen
Je nach Größe, die eingeweichten Pilze fein hacken, Herbstrompeten lasse ich ganz
Pasta in ausreichend Salzwasser gar kochen, anschließend abgießen
Muschelnudeln mit warmem Rotkohl füllen und warmhalten
Frische Pilze putzen, je nach Größe in scheiben schneiden, vierteln oder ganz lassen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken
Zwiebel in etwas Butterschmalz glasig dünsten, Pilze, (auch die Eingeweichten) und restliches Butterschmalz hinzugeben und kräftig schmoren
Sind die Pilze leicht gebräunt, Knoblauch hinzugeben, die Hitze reduzieren, Sahne und Pilzsud angießen
Pilze wenige Minuten garen, Flüssigkeit dabei blubbernd reduzieren, anschließend würzen

Pilze mit Sauce in einer Form anrichten, den Platz in der Mitte frei machen und die Muschelnudeln hineinsetzen. Entweder sofort servieren, oder die Pilze (nach Wunsch auch den Kohl) mit geriebenem käse bestreuen und im Ofen einige Minuten übergrillen

Süßkartoffel, Wildschwein und Walnüsse

von Haut goût

Zutaten

Eine große Süßkartoffeln (meine hat ca 1 kg gewogen!)
300 g Wildschweinhack
1 Ei
Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel
Walnüsse
150 ml Joghurt
2 EL Honig
1 EL Tahin

Zubereitung

Die Süßkartoffel waschen, halbieren und in die Schnittflächen längs Kerben schneiden (die entstehenden Keile stabilisieren die Kartoffelhälften später im Ofen, nicht wegwerfen). Das Wildschweinhack mit dem Ei und den Gewürzen vermischen, auf die Kartoffelhälften geben und mit Walnüssen belegen. Die Kartoffelhälften im Backofen für etwa eine Stunde bei 150° Umluft backen bis sie weich sind. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und währenddessen einen passenden Dip aus Joghurt, Honig und Tahin anrühren. Die Süßkartoffel kann jetzt einfach aus der Schale gelöffelt werden, das Wildschwein sorgt für Geschmack und die Walnüsse für einen gewissen Biss.

selbstgemachtes Kimchi

von Emilies Treats

Zutaten

1 Kopf weicher Kohl (klassischerweise Chinakohl, Dan benutzt manchmal aber auch Weißkohl und bei mir hat auch mal Pak Choy gut funktioniert!)
2-3 Möhren
½ Bund Lauchzwiebeln
Radieschen oder ein langer weißer Rettich

mittelgrobes Salz
scharfe Chilipaste (findet ihr im Asiamarkt)
2-3 EL Fischsauce
1 große Zehe Knoblauch (oder mehr, wer es stark mag)
ein großes Stück Ingwer
frische Chilischoten per getrocknete Chiliflocken

Zubereitung

Den Kohl in große, grobe Stücke schneiden.
In einem Nudelsieb oder Dampfeinsatz den Kohl mit reichlich Salz portionsweise weich kneten. Nehmt ruhig ordentlich Salz, denn keine Sorge: Das wird im nächsten Schritt wieder abgewaschen. Im Gegensatz zu Sauerkraut müsst ihr beim weichen Chinakohl nicht ganz so lange kneten, da die Zellstrukturen hier feiner sind.

Wenn ihr denkt, dass ihr den gesamten Kohl einmal massiert habt, knetet ihr ihn nochmal im gesamten gründlich durch und lasst ihn dann über einem Topf oder in der Spüle für eine Stunde ziehen.
In der Zwischenzeit schneidet ihr die Möhren in schräge Scheiben, die Lauchzwiebeln und die Radieschen in Ringe und entscheidet, welches Gemüse ihr noch fermentierten möchtet. Den Knoblauch könnt ihr hacken, der Ingwer kann in grobe Scheiben geschnitten werden, da er bei der Fermentation weich und milder wird.

Presst den Kohl jetzt gründlich aus. Wer Angst hatte, dass der Kimchi nicht ins Glas passen wird, denkt jetzt wahrscheinlich anders darüber. Der Kohl sollte gut zusammengefallen sein.
Den ausgepressten Kohl mit dem Gemüse in eine saubere Schüssel geben. Je nach Intensität eurer Chilipaste gebt ihr bis zu 5 EL hinzu und massiert alles gut ein. Der Kohl sollte leuchtend rot sein.
Würzt mit Fischsauce und noch mehr Schärfe nach, je nach Belieben. Auf die zusätzliche Schärfe kann auch verzichtet werden.

Presst jetzt das Gemisch dicht zusammen in das Bügelglas. Wenn ihr die gesamte Masse eingefüllt habt, sollte etwa ein daumenbreit Saft das Kimchi bedecken. Deckt ihn mit einem Tuch ab und lasst ihr für mindestens 2 Tage stehen. Je nach Salzgehalt und Raumtemperatur kann es sein, dass euer Kimchi länger braucht - bis zu 5 Tage vielleicht. Kostet den Kohl einfach jeden Tag, ob er schon leicht sauer schmeckt und passt auf, dass er jederzeit mit genug Flüssigkeit bedeckt wird.

Der fertige Kimchi hält sich im Kühlschrank über mehrere Wochen und wird eigentlich immer nur besser!

Grünkohl-Tarte mit Eiern und Kümmel

von feines gemüse

Zutaten

1 Packung Blätterteig aus dem Kühlregal (nicht TK)
5 Eier (wichtig: 2 für die Füllung, 3 zur Dekoration)
200 g Saure Sahne
200 g Frischkäse, Balance oder Doppelrahm-Stufe
350 g Grünkohl, geputzt und geschreddert
1 Knoblauchzehe
1 TL Kümmel, frisch gemörsert
¾ TL Piment, frisch gemörsert
Salz

Zubereitung

Beginnen wir gleich mit dem schwierigsten Teil: Dem Blanchieren des Grünkohls: Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und den Kohl portionsweise in kochendem Salzwasser für ca. 1 Minute blanchieren, danach abtropfen lassen und sehr gut ausdrücken, bis der Kohl sich quasi trocken anfühlt.

Eine 26-28 cm Tarte-Form leicht einbuttern und mit dem Blätterteig auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Vermutlich werdet ihr nicht den ganzen Blätterteig benötigen. Aus dem Rest könnt ihr noch süße Taschen oder so machen. In einer großen Schüssel die saure Sahne mit dem Frischkäse und zwei (!) Eiern verrühren. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und mit unterrühren.

Den abgekühlten Grünkohl nun zur Ei-Frischkäse-Sahne-Masse geben, und mit Gewürzen und Salz abschmecken.
Die Masse nun auf den Blätterteig geben und im vorgeheizten Backofen ca. 30-40 Minuten bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) backen.
Nach ca. 20 Minuten die Tarte aus dem Ofen nehmen und an drei Stellen den Kohl zur Seite drücken bzw. Mulden formen.
In diese Mulden je ein Ei schlagen und zurück in den Ofen geben und in ca. 10-15 Minuten fertig backen.
Die Tarte schmeckt lauwarm bzw. aufgewärmt am besten.

Vielen Dank für den Download dieser PDF-Sammlung

Diese PDF-Sammlung ist lediglich für den privaten Gebrauch bestimmt.
Vervielfältigungen sind ohne vorherige Abstimmung mit allen Beteiligten ausgeschlossen.