Saisonal schmeckt's besser

Der Foodblogger-Saisonkalender

Oktober

Inhaltsverzeichnis

Kürbis-Kartoffel-Auflauf
von Möhreneck 4

Süßkartoffel-Waffeln mit Frischkäse
von Jankes*Soulfood 7

Rote Bete Couscous Tabouleh mit Fetakäse, karamellisierten
Kardamom-Walnüssen, Feigen und orientalischem Dressing
von trickytine 8

Gefüllte Buchweizennudeln mit Wirsing und Ziegenkäse
von Ina Is(s)t 11

Süßkartoffelkäsekuchen mit Sauerrahmglasur und karamellisierten Walnüssen
von Lebkuchennest 12

Farbenfroher Rote Bete-Aufstrich Tante Rosalie
von Madam Rote Rübe 15

Hasselback Rote Bete mit Ziegenkäse und Knoblauch-Joghurt
von moey's kitchen 16

Petersilienwurzel Cremesuppe
von Kochen mit Diana 19

Kürbis Hummus – der perfekte Herbst-Dip
von Münchnerküche 20

Kürbissuppe mit Kokos und Ras el hanout
von thecookingknitter 23

Gebratene Kräuterseitlinge auf Pastinaken-Kartoffelpüree mit Petersilienöl
von Küchenlatein 24

Kürbis Cheese Cake
von Ye Olde Kitchen 27

Süßkartoffel Curry mit Mangold & Erdnuss
von Delicious Stories 28

Schnelles Brot und leckere Verpackung
von pastasciutta 31

Ofen gebackene Kürbis Kringel – Eichelkürbis
von S-Küche 32

Pumpkin-Spice-Rolls – Kürbis-Heferollen mit Maple-Glasur
von Zimtkeks & Apfeltarte 35

Süßkartoffel-Spaghetti mit Blumenkohl-Käse-Sauce und karamellisierten Curry-Cashewse
von Nom Noms Food 36

Wärmendes Kürbis-Linsen-Curry
von Wunderbrunnen 39

Mac and Cheese aus dem Kürbis
von Feed me up before you go-go 40

Kürbis-Kartoffel-Auflauf

von Möhreneck

Zutaten

1 kleiner Hokkaido
8 Kartoffeln
1 Zwiebel
200 g Maroni
200 g Creme Vega (ein veganer Ersatz für Crème fraîche)
Rosmarin, getrocknet
schwarzer Pfeffer
Meersalz

Zubereitung

Den Kürbis halbieren, den Strunk entfernen, aushöhlen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln abbrausen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken und zusammen mit Maroni, Kürbis und Kartoffeln in einer Auflaufform vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Creme Vega darüber streichen und mit Rosmarin bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C braucht der Kürbis-Kartoffel-Auflauf ungefähr 25 Minuten.

Süßkartoffel-Waffeln mit Frischkäse

von Jankes*Soulfood

Zutaten

500 g Süßkartoffeln (fein gerieben)
4 Bio-Eier (Größe M)
3 EL Ahornsirup
4 EL neutrales Rapsöl (o.ä.)
120 g Dinkel-Vollkornmehl
1 gestrichener TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
ca. 100ml Milch (hier 1,5% Fett)

Zubereitung

Geschälte, fein geriebene Süßkartoffel mit Eiern, Ahornsirup und Öl verrühren und dann die trockenen Zutaten untermischen. Zuletzt soviel Milch zugeben, dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Je nachdem, wieviel Flüssigkeit beim Reiben der Kartoffeln entstanden ist, kann die Menge der Milch bis etwa 100ml variieren. Einfach austesten, mal einen Waffelkuchen ausbacken und ansonsten noch etwas Milch zugeben.
Durch die Kartoffeln verteilt sich der Teig etwas schlechter im Waffeleisen, ich verstreiche ihn deshalb gerne im Eisen. Die Menge ergibt ca. 8-10 Herzchenwaffeln.
Mir schmecken die Waffeln frisch und warm am besten. Am nächsten Tag, empfehle ich sie im Toaster knusprig aufzubacken.
Dazu schmeckt ganz klassisch Puderzucker oder ein gesüßter Frischkäse.
Auf 150g Frischkäse gebe ich 2 gehäufte EL gesiebten Puderzucker und etwas Zimt.

Dieses Rezept eignet sich sehr gut für Menschen mit Rheuma. Beim Frischkäse empfehle ich die fettreduzierte Variante.

Rote Bete Couscous Tabouleh mit Fetakäse, karamellisierten Kardamom-Walnüssen, Feigen und orientalischem Dressing

von trickytine

Zutaten Couscous

450 g Rote Bete Saft
½ TL Salz
½ TL Gemüsebrühepulver, bio
250 g Couscous
4 EL Olivenöl zum Auflockern

Zutaten Rote Bete

2 Knollen frische Rote Bete

Zutaten Dressing:

Saft von 1 Bio-Zitrone
1 TL Ahornsirup
1 TL Senf
1/4 TL Ras el hanout
10 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zutaten karamellisierte Kardamom-Walnüsse

4 EL Zucker
½ TL Kardamom, gemahlen
1 gute Prise Salz
75 g Walnüsse, halbiert

Außerdem

150 g Fetakäse, in kleine Stücke zerteilt
3 kleine Feigen, geviertelt
optional: Gelbe- und Ringelbete, in feine scheiben gehobelt
frische Petersilienblätter
frischer Dill
evtl. etwas Olivenöl, Zitronensatf und Salzflocken

Zubereitung Couscous

Rote Bete Saft mit Salz und Gemüsebrühepulver aufkochen lassen. Den Topf von der Hitze nehmen und den Couscous zur heißen Flüssigkeit geben, gründlich umrühren. Den Couscous etwa 5 Minuten quellen lassen, so dass er die ganze Flüssigkeit aufnehmen kann (bitte auf die Zubereitungsanleitung auf der Packung achten – evtl. sind hier andere Zeiten angegeben). Olivenöl zugeben und den Couscous mit einer Gabel auflockern – dann abkühlen lassen.

Zubereitung Rote Bete

Die Rote Bete waschen, einen Teil des Strunks oben dranlassen und die Knollen in heißem Wasser etwa 30 Minuten weich kochen. Auskühlen lassen, mit einem Messer reste des Strunks abschneiden und die Haut entweder abrubbeln oder mit einem Messer abschälen. Die Rote Bete Knollen in kleine Würfel schneiden und bis zur Verwendung zur Seite stellen.

Zubereitung Dressing:

Zitronensaft, Ahornsirup, Senf und Ras el hanout in einer Schüssel verrühren und das Olivenöl im Strahl dazugeben und mit einem Schneebesen einrühren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung zur Seite stellen.

Zubereitung karamellisierte Kardamom-Walnüsse

Den Zucker ein einer Pfanne goldbraun schmelzen lassen, dann Kardamom und Salz sowie die Walnüsse zugeben und alles gründlich vermengen. Die karamellisierten Walnüsse auf ein Backpapier geben, auskühlen lassen und dann in kleine Stücke hacken.

Anrichten

Das Couscous mit den Rote Bete Würfeln vermischen und auf einer Platte verteilen. Mit dem Dressing beträufeln, mit dem Fetakäse, Feigenviertel, frischer Petersilie und Dill, fein gehobelten Betescheiben und den karamellisierten Walnüssen anrichten. Nach Geschmack noch mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und etwas Salz darüber geben.

Gefüllte Buchweizennudeln mit Wirsing und Ziegenkäse

von Ina Is(s)t

Zutaten

150 g Buchweizenmehl
2 Eier
1 EL Olivenöl
etwas Salz

200 g frischer Wirsing
1 Zwiebel
150 g Ziegenfrischkäse
etwas Kümmel
1 Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer

2 EL Semmelbrösel
etwas Butter
½ Bund Petersilie

Zubereitung

Zuerst wird der Teig zubereitet. Dafür einfach alle Zutaten mit einem Holzlöffel und der Hand zu einem glatten Teig verkneten und anschließend im Kühlschrank für 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Strunk des Wirsings entfernen und den Rest sehr fein hacken. Die Zwiebel pellen und ebenfalls hacken. Den Kümmel grob zerstoßen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Kohl zusammen mit der Zwiebel anbraten. Nach ein paar Minuten etwa 100ml Wasser und die Gewürze hinzugeben. Das Ganze für weitere 5-10min köcheln lassen, bis der Kohl etwas zusammengefallen ist. Den Wirsing nun komplett abkühlen lassen und den Ziegenfrischkäse unterrühren.

Den Nudelteig in kleine Portionen einteilen - etwa 1 TL groß. Auf einer bemehlten Fläche den Teig zu kleinen Kreisen ausollen. Je 1/2 EL Füllung in die Mitte geben, eine Hälfte des Nudelteigs leicht befeuchten, den Kreis zusammenklappen und mit einer Gabel die Ränder festdrücken. Die Nudeln dürfen ruhig etwas größer sein, damit viel Füllung reinpasst.

Die Nudeln im Salzwasser für etwa 10-12min kochen. In der Zwischenzeit etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brösel darin anrösten. Die Brösel mit der gehackten Petersilie über die fertigen Nudeln geben.

Süßkartoffelkäsekuchen mit Sauerrahmglasur und karamellisierten Walnüssen

von Lebkuchennest

Zutaten

350 g Süßkartoffel
2 Eier
300 g Frischkäse
100 g Creme fraîche
100 g Zucker
1 TL Salz
2 EL Stärke
1 Prise Muskat
150 g Schokoladenbutterkekse
100 g Butter

200 g Sauerrahm
6 EL Puderzucker

50 g Walnüsse
3 EL Ahornsirup
1 Prise Meersalz

Zubereitung

Wir arbeiten uns von unten nach oben – zerbröselt die Butterkekse und schmelzt die Butter.

Verteilt die Kekskrümel in Eurer Springform und gießt die Butter darüber – jetzt kann der Boden für Euren Käsekuchen im Kühlschrank fest werden.
In der Zwischenzeit geht es weiter mit der Füllung – schalt die Süßkartoffel, schneidet sie in grobe Stücke und kocht sie in Salzwasser weich.

Verrührt mit der Küchenmaschine Frischkäse, Creme fraîche und Zucker zu einer glatten Masse – gebt die weiche Süßkartoffelstücke durch eine Kartoffelpresse und mischt sie anschließend unter die Frischkäsecreme.

Wenn sich alles miteinander verbunden hat, könnt Ihr mit Muskat abschmecken und nacheinander Eier und Stärke unter den Teig geben.

Gießt die Füllung [nicht erschrecken, wenn sie vor dem Backen noch etwas flüssig ist] in Eure Springform und heizt den Ofen auf 175°C Umluft vor – stellt die Backform auf ein tiefes Blech und gießt dieses mit heißem Wasser auf.

Jetzt darf der Käsekuchen in seinem Wasserbad für 30-40 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
Die Zeit könnt Ihr nutzen um Ordnung zu machen und die Glasur vorzubereiten – dafür müsst Ihr einfach nur Puderzucker und Sauerrahm miteinander glatt rühren und später auf dem gut abgekühlten Käsekuchen verteilen, um ihn anschließend nochmal im Kühlschrank kühl zu stellen.

Danach könnt Ihr die Walnüsse grob gehackt in einer Pfanne ohne Öl anrösten, Ahornsirup und Salz dazu geben und alles unter Rühren kurz karamellisieren lassen – den Kuchen nach Belieben damit dekorieren und fertig.

Farbenfroher Rote Bete-Aufstrich Tante Rosalie

von Madam Rote Rübe

Zutaten

100 g Sonnenblumenkerne
150 g Rote Bete, roh
50 ml natives Olivenöl
50 ml kalt gepresstes Rapsöl
1 TL Senf od. Meerrettich
3 TL Honig
1 Limette, der Saft
1 Frühlingszwiebel
3 Zweige Petersilie
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne mindestens 3 Stunden in Wasser einweichen, noch besser über Nacht einweichen und in den Kühlschrank stellen. Das überschüssige Wasser der Sonnenblumenkerne abgießen. Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden, das Weiße der Frühlingszwiebel klein schneiden. Diese Zutaten in einen Mixer geben, Öle, Senf, Honig, Limettensaft und Petersilie hinzufügen und alles sehr fein mixen. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den grünen Zwiebelringen bestreut servieren.

Abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt, hält er bis zu 3 Tage.

Tipps

Rote Bete-Aufstrich Tante Rosalie schmeckt als Dip zu Gemüsesticks, Kartoffel- oder Zucchinipuffer, Brat- oder Pellkartoffeln oder über Pasta. Eine andere Möglichkeit wäre ihn mit gewürfelten Hering als Heringssalat zu servieren.

Hasselback Rote Bete mit Ziegenkäse und Knoblauch-Joghurt

von moey's kitchen

Zutaten

ca. 600 g kleine frische Rote Bete
3 große ungeschälte Knoblauchzehen
3-4 Thymianzweige
125 g Ziegenfrischkäse-Taler
5-6 Walnusskerne
150 g griechischer Joghurt (10% Fett)
1 TL Weißwein-Essig
Olivenöl
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Rote Bete schälen (Handschuhe tragen!) und zwischen zwei Essstäbchen legen. Mit einem scharfen Messer alle 2-3 mm bis runter auf das Stäbchen einschneiden. In eine mit Olivenöl eingeriebene Auflaufform setzen. Mit weiterem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die ungeschälten Knoblauchzehen mit in die Auflaufform geben und alles 30 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten.

Dann die Knoblauchzehen vorsichtig entfernen und leicht abkühlen lassen. Die Rote Bete mit dem Öl in der Auflaufform einpinseln, die Thymianzweige dazu geben und den Ziegenkäse auf die Rote Bete setzen. Weitere 20 Minuten im Ofen garen. In den letzten 5 Minuten Walnusskerne über Rote Bete und Ziegenkäse streuen.

In der Zwischenzeit für den Knoblauch-Joghurt den griechischen Joghurt glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den gerösteten Knoblauch vorsichtig aus der Schale drücken und unter den Joghurt rühren. Mit Essig abschmecken.

Hasselback Rote Bete mit Ziegenkäse, Walnüssen und dem Knoblauch-Joghurt sofort servieren.

Petersilienwurzel Cremesuppe

von Kochen mit Diana

Zutaten

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
600 g Petersilienwurzeln
½ Stange Lauch
2 EL Rapsöl
1 l Gemüsefond
200 ml Kochsahne
Salz und Pfeffer
Chiliflocken

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
Petersilienwurzeln schälen und grob in Stücken schneiden.
Lauch putzen und in Ringe schneiden.
2 El Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Lauch kurz darin anschwitzen.
Petersilie zufügen und 5 Minuten mitanbraten.
Mit Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei mittleren Flamme 30 Minuten köcheln lassen.
Nach den 30 Minuten vom Herd nehmen. Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Suppe pürieren.
Auf Teller anrichten, mit Chiliflocken, frittierten Petersilie und Lauch garnieren und servieren.

Kürbis Hummus - der perfekte Herbst-Dip

von Münchnerküche

Zutaten

1 kleiner Hokkaido Kürbis
150 g Kichererbsen aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 EL Tahina
½ Zitrone, Saft davon
1 TL Cumin
50 ml Olivenöl
Cayennepfeffer oder frische Chili
frischer Koriander

Zubereitung

Den Kürbis halbieren und mit einem Esslöffel die Kerne herauskratzen. Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Die beiden Kürbishälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 40 Minuten weich garen. Aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Den gegarten Kürbis in eine Schüssel geben und zusammen mit den Kichererbsen, Knoblauch, Tahina, Zitronensaft und Cumin fein pürieren. Nun nach und nach das Olivenöl mit dem Pürierstab einarbeiten bis der Hummus eine cremige Konsistenz hat.

Den Kürbis Hummus mit Salz und Cayenne abschmecken. In eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl beträufeln und mit gehacktem Koriander bestreuen.

Kürbissuppe mit Kokos und Ras el hanout

von thecookingknitter

Zutaten

1,2 kg Hokkaido
20 g Ingwer
1 Dose Kokosmilch 400ml
Gemüsebrühe 400-600ml aus Suppenwürze
Olivenöl
1 kleine Limette
1 Espressolöffel Ras el hanout
Muskat, Pfeffer, Bärlauchsalz, Cayenne Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen und anschließend auf ein Backblech Kürbis und Ingwer darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Nach 20 Minuten in einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und den Kürbis aus dem Backofen mit dem Ingwer und der Kokosmilch pürieren. Nun mit der Gemüsebrühe auffüllen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat und mit Gewürzen und Limettensaft abschmecken. Ich mag die Frische von der Limette, daher empfehle ich ein wenig vom Limettenabrieb in die Suppe zu geben.

Der eine Espressolöffel Razel al hanout unterstreicht den Geschmack super.

Gebratene Kräuterseitlinge auf Pastinaken-Kartoffelpüree mit Petersilienöl

von Küchenlatein

Zutaten

500 g Kartoffeln, mehlig, Ulrike: Agria, geschält in 2 cm großen Würfeln
300 g Pastinaken, geschält in 2 cm großen Würfeln
Salz
1 Bund glatte Petersilie, gewaschen, trocken geschüttelt, grob gehackt
40 ml Rapsöl
20 ml Wasser
Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
300 g Kräuterseilinge, geputzt, längs in 0,5 cm dicken Scheiben.
3 EL Öl
2 EL Weißweinessig
2 Prisen Muskat, gerieben

Zubereitung

Für das Püree Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Die Petersilie mit 30 ml Rapsöl und kaltem Wasser fein pürieren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Das Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilzscheiben darin unter gelegentlichem Rühren ca. 7 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Pilze mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln und Pastinaken abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Gemüse zurück in den Topf geben, restliches Rapsöl und Muskat zufügen. Mit dem Kartoffelstamper oder Gabel fein zerdrücken, dabei das Kochwasser nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz zugeben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püree mit Pilzen auf Tellern portionieren, mit Petersilienöl beträufelt und auf Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Kürbis Cheese Cake

von Ye Olde Kitchen

Zutaten Kürbispüree

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
3 Flocken Butter

Zutaten Teig

50 g Butter
1 Messerspitze Vanillemark
125 g Löffelbiscuit (fein zerstoßen)

Zutaten Füllung

450 g Frischkäse
160 g Zucker
4 Eier
Kürbispüree
½ TL Zimt

Zutaten Belag

400 g Schmand
5 TL Zitronensaft
1,5 TL Zucker

Zubereitung

Zuerst das Kürbispüree kochen, es sollte abkühlen, bevor es weiter verwendet werden kann. Den Kürbis in zwei Hälften scheiden, Stiel und Kerne entfernen. In kleine Stücke schneiden, diese in einen Topf geben und komplett mit Wasser bedecken. Etwas Salz ins Wasser geben. Solange erhitzen bis das Wasser kocht und ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen. Mit der Gabel prüfen, ob der Kürbis weich ist. Wenn ja, dann das Wasser fast komplett abgießen und die Kürbisstücke pürieren. Abkühlen lassen.

Für den Teig 125g Löffelbiscuit ganz fein zerstoßen. Ich verwende dazu ein hohes Gefäß und einen Caipirinha-Stößel. Butter in einem kleinen Topf oder einer Pfanne zerlassen, Löffelbiscuit dazugeben und kräftig rühren, sodass die Butter komplett aufgesogen wird. Die Masse in einen Tortenring (rechteckig 22x22cm oder runde 24cm Durchmesser) geben und bei 150°C 10 Minuten vorbacken.

Frischkäse und Zucker vermengen, die Eier einzeln nacheinander dazu geben und weiter rühren. Dann 8-10 EL das Kürbispüree und den Zimt untermischen. Die Füllung auf den Boden geben und alles bei 150°C für 50 Minuten backen. Nach dem Backen auskühlen lassen für mindestens 3 Stunden. Der Belag wird wahrscheinlich etwas einreisen, das macht aber nichts, denn wir haben ja noch das Topping.

Für die oberste Schicht den Schmand mit dem Zitronensaft und dem Zucker gut vermischen. Die Masse gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen und nochmals 10 Minuten bei 150°C backen. Nochmals auskühlen lassen und dann am besten über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Süßkartoffel Curry mit Mangold & Erdnuss

von Delicious Stories

Zutaten

1 EL Kokosöl
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
200 ml Kokosmilch
150 ml Wasser
300 g Süßkartoffel
2 EL Erdnussmus
80 g Mangold
1 TL Sojasoße
1 TL Sriracha Chilisauce
½ Limette
Salz

Zum Garnieren

Koriander
Erdnüsse

Zubereitung

Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen (mittlere Hitze) und die Schalotten darin glasig dünsten.

Knoblauch schälen, würfeln und zusammen mit dem Kreuzkümmel und dem Kurkuma in die Pfanne geben. Kurz mit anbraten.

Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und die Süßkartoffelwürfel dazu geben. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt köcheln lassen bis die Kartoffeln weich, aber nicht matschig sind (ca. 20 Min).

Erdnussmus, Saft der halben Limette, Sojasoße, Sriracha Chilicauce, Salz und Pfeffer unterrühren. Den Mangold gründlich waschen, grob hacken und dazu geben. Noch kurz köcheln lassen und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Schüsseln mit Erdnüssen und frischem Koriander servieren.

Schnelles Brot und leckere Verpackung

von pastasciutta

Zutaten

300 g gekochte Süßkartoffel
300 g Mehl, Type 550
Mehl zum Ausrollen

Zubereitung

Die Süßkartoffel weich kochen und noch heiß pellen. 300 g abwiegen und grob zerdrückt in eine Küchenmaschine mit Knethaken geben. Nach und nach das Mehl mit der Süßkartoffel zu einem formbaren Teig kneten.
Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in 8 gleichgroße Portionen teilen. Nach und nach Fladen von etwa 1 bis 2 mm Stärke ausrollen. Wenn die Fladen zu dünn geraten, dann werden sie spätestens beim Abkühlen trocken und brüchig.

Nach einander bei mittlerer Hitze von beiden Seiten backen.Wenn sich die Fladen beim Backen stark aufblähen, dann ist das völlig in Ordnung. Sie fallen ziemlich schnell zusammen, sobald sie aus der Pfanne raus sind.

Die gebackenen Fladen nach und nach auf einem Teller stapeln und diesem mit einem umgedrehten zweiten Teller abdecken. Jedes Mal, wenn ein neuer, heißer Roti unter den Teller kommt, die beiden Teller wenden, damit der warme Fladen unten liegt. Die Roti bleiben auf diese Art weich, bis alle gebacken sind.

Die Rotis entweder direkt frisch als Brot servieren. Oder zur Aufbewahrung mit Streifen aus Backpapier trennen und als kompletten Stapel in einen Gefrierbeutel geben. Über Nacht halten sich die Rotis so im Kühlschrank.

Für längere Aufbewahrung sollten sie genau so verpackt und in den Tiefkühler gegeben werden.

Zum Auftauen oder Aufwärmen legt man die Fladen für kurze Zeit wieder einzeln in eine Pfanne, bei höchstens mittlerer Hitze, und legt einen Topfdeckel darüber.

Ofen gebackene Kürbis Kringel - Eichelkürbis

von S-Küche

Zutaten

360 g Mehl Type 550
3 Mittelgroße Eichelkürbisse, Hokkaido, oder jungen Butternut
Olivenöl
1 Handvoll Grünzeug – Babyspinat, Rucola oder jungen Grünkohl – sehr fein gehackt
2 El Obstessig
½ Granatapfel, Kerne und Saft
1-2 EL gehackte, geröstete Pistazien
1-2 EL Dukkah*
Pfeffer
Salzflocken

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Gewaschene Kürbisse quer in 1 cm dicke Ringe schneiden und die Kerne in der Mitte rundherum mit einem scharfen Messer heraustrennen.
Kringel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Öl einpinseln und etwa 30 Minuten backen, bis sich die Oberfläche leicht bräunt.
In der Zwischenzeit aus 2 El Essig, 1 El Granatapfelsaft und 6 El Öl eine Vinaigrette rühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Gehacktes Grünzeug in die Vinaigrette rühren.
Fertig gebackene Kringel anrichten, mit Vinaigrette beträufeln, mit Pesto und Granatapfelkernen belegen.
Kringel mit Vinaigrette beträufeln, Pfeffern und mit Salzflocken bestreuen.

Pumpkin-Spice-Rolls - Kürbis-Heferollen mit Maple-Glasur

von Zimtkeks & Apfeltarte

Zutaten Teig

½ Päckchen Hefe (20 g)
200 ml lauwarme Milch
60 g Zucker
75 g weiche Butter
200 g Kürbis-Püree
1 Prise Muskat
1 Prise Nelken
½ TL Zimt
1 Prise Salz
1 Ei
600 g Mehl

Zutaten Füllung

125 g weiche Butter
175 g brauner Zucker
2 TL Zimt
1 TL Pumpkin-Pie-Spice

Zutaten Glasur

100 g weiche Butter
150 g Frischkäse
1 TL Vanille-Extrakt
75 ml Ahorn-Sirup

Zubereitung

In einer mittelgroßen Schüssel Milch, Hefe und Zucker mischen. Für ca. 10 Minuten stehen lassen, bis die Mischung Blasen schlägt. Mehl, Salz, Gewürze, Ei und geschmolzene Butter in die Schüssel der Küchenmaschine geben, Hefemischung zufügen und mit dem Knethaken zu einem geschmeidigen Teig kneten (mindestens 4 – 5 Minuten). Der Teig ist recht weich, sollte er Euch zu weich erscheinen, dann gebt noch etwas Mehl dazu! Zugedeckt an einem warmen Ort für eine Stunde gehen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. Backblech-groß rechteckig ausrollen. Weiche Butter auf dem Teig verteilen, Zucker und Gewürze vermischen und gleichmäßig darüber streuen. Von der Längsseite her aufrollen und in 12 gleichmäßig große Rollen schneiden. Eine rechteckige Backform ausfetten oder mit Backpapier auslegen, dann die Rollen mit Abstand zueinander in die Backform geben. Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen.

Rollen für 30 – 35 Minuten goldbraun backen (Stäbchentest), aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Frosting die Butter mit dem Frischkäse cremig aufschlagen, Sirup und Extrakt zufügen und so lange weiter schlagen, bis eine cremige Masse entsteht (sollte Euch das Frosting nicht süß genug sein, gerne etwas Puderzucker oder mehr Ahornsirup zufügen). Auf den lauwarmen Rollen verteilen.

Bitte frisch genießen!

Süßkartoffel-Spaghetti mit Blumenkohl-Käse-Sauce und karamellisierten Curry-Cashewse

von Nom Noms Food

Zutaten Blumenkohl-Käse-Sauce

1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Muskatnuss, gerieben
1/2 Blumenkohl, in Röschen geschnitten
120 g geriebener Gouda
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
2 frische Stängel Petersilie, fein gehackt (zum Garnieren)

Zutaten Süßkartoffel-Spaghetti

2 Süßkartoffeln (am besten lang und spitz), geschält
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl

Zutaten Kandierte Curry-Cashewkerne

3 EL Cashewnüsse
2 TL Agavendicksaft
1 TL Curry
1 EL Sonnenblumenöl
Salz

Zubereitung Blumenkohl-Käse-Sauce

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Salz hineingeben und abschmecken. Den Knoblauch schälen und kurz mit einem großen Messer zerquetschen. Dann zusammen mit dem Lorbeerblatt und der Muskatnuss ins Wasser geben. Für 5 Minuten köcheln lassen um das Wasser zu aromatisieren.

Den Blumenkohl hineingeben und für circa 8-10 Minuten kochen. Dann einen Multizerkleinerer oder einen Standmixer nehmen und dort den Blumenkohl hineingeben, ca. 150 ml Blumenkohl-Wasser mit hineingeben. Alles für ca. 1,5 Minuten mixen bis die Soße schön glatt ist. In eine große Schüssel füllen.
Den geriebenen Gouda in die noch heiße Sauce rühren und auflösen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Petersilie abzupfen und fein hacken.

Zubereitung Süßkartoffel-Spaghetti

Die Süßkartoffel mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse geben oder fein würfeln.
Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin glasig anbraten, dann den Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten.
Anschließend die Süßkartoffel-Spaghetti in de Pfanne geben und für cira 3-5 Minuten gut anbraten. Immer mal wieder wenden und darauf achten, dass sie nicht matschig werden.

Zubereitung Kandierte Curry-Cashewkerne

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Cashewnüsse mit dem Currypulver darin kurz anbraten. Gut rühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Agavendicksaft hinzufügen und alles vermengen. Ein wenig salzen und abkühlen lassen.

Anrichten

Die Süßkartoffel-Spaghetti auf einen Teller geben, darauf die Blumenkohl-Käse-Sauce und die karamellisierte Cashews verteilen. Frische Petersilie darüber streuen und genießen!

Wärmendes Kürbis-Linsen-Curry

von Wunderbrunnen

Zutaten

1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. ein Kilo schwer)
50 g frischer Ingwer
2 Zehen Knoblauch
1 mittelgroße Zwiebel
250 g rote Linsen
800 ml Gemüsebrühe
Schmand
eine Bio-Zitrone
Sonnenblumenöl
Currypulver
Garam Masala
Kreuzkümmel
Curry-Paste nach Belieben
1 EL brauner Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Ingwer, den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Ich habe den Ingwer und den Knoblauch ganz fein gewürfelt, die Zwiebel etwas gröber Den Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. In einem beschichteten Topf (Cocotte oder Wok) den Boden mit Öl bedecken und darin die Zwiebel glasig dünsten. Dann den Ingwer und Knoblauch zugeben und ebenfalls andünsten. 2 EL Currypulver, 1 EL Garam Masala und einen TL Kreuzkümmel hinzufügen und verrühren. Dann den Kürbis hinzugeben, salzen und pfeffern. Mit dem Zucker bestreuen und verrühren, bis sich alles verteilt hat.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Linsen in einem Sieb gut abspülen und ebenfalls dazugeben. Aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit eine Bio-Zitrone abwaschen und die Schale abreiben und Saft auspressen. Wenn die 20 Minuten vorbei sind, 1-2 EL Zitronensaft und etwas von der Schale in das Curry geben. Wer mag, kann es noch mit etwas Curry-Paste würzen! Abschmecken und eventuell noch mit etwas Currypulver oder Garam Masala würzen. Heiß servieren – wir haben das Kürbis-Linsen-Curry noch mit einem Klacks Schmand garniert und etwas von der Schale darüber gestreut.

Wer noch etwas Crunch zu der Party einladen will: Röstzwiebeln machen sich ganz hervorragend als Topping auf dem Kürbis-Linsen-Curry und ich glaube, knuspriger Halloumi wie in diesem Rezept würde auch wunderbar passen. Probiert es aus!

Mac and Cheese aus dem Kürbis

von Feed me up before you go-go

Zutaten Mac and Cheese

1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 Blätter Salbei
10 Zweige Thymian
1 EL Olivenöl
160 g kurze Nudeln (z. B. Makkaroni oder Cornetti)
25 g Butter
25 g Mehl
250 ml Milch
100 g kräftiger Käse (wir haben Bergkäse, Gruyère und Cheddar verwendet)
2 EL Pankomehl (Alternativ: normales Paniermehl)

Zutaten Kürbis

1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
1 ½ EL Olivenöl
½ TL Zatar
Chillipulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Mac and Cheese die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Salbei und Thymian ebenfalls hacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, erst die Zwiebeln etwas anschwitzen, dann Knoblauch und Kräuter dazugeben und langsam weich schmoren.

Die Nudeln währenddessen in einem Topf Salzwasser nach Packungsanweisung kochen, abgießen, zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und alles verrühren. Zur Seite stellen.

Für die Käsesauce die Butter in einer Pfanne oder einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben, gut verrühren und mit Milch aufgießen. Unter Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Währenddessen den Käse reiben und in die Sauce einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Den Kürbis gründlich waschen und jeweils oben und unten am Boden eine kleine Scheibe abschneiden, sodass er sich von beiden Seiten gerade hinstellen lässt. Den Kürbis mit einem großen Messer halbieren und aus beiden Hälften die Kerne entfernen. Olivenöl mit Zatar, Chilipulver, Salz und Pfeffer vermischen und die beiden Kürbishälften damit von innen und außen bepinseln. Die Kürbishälften mit den Schnittkanten nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und auf mittlerer Schiene des Ofens ca. 12-15 Minuten garen. Gegen Ende die Garstufe prüfen – er sollte fast, aber noch nicht ganz gar sein. Ggf. noch etwas länger im Ofen lassen. Je nach verwendetem Kürbis kann die Zeit etwas variieren.

Die Nudeln mit der Käsesauce vermischen, nochmals abschmecken und die vorgegarten Kürbishälften damit füllen. Mit etwas Pankomehl bestreuen und im Ofen unter dem Grill in 8-12 Minuten fertigbacken.

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.