# Saisonal schmeckt's besser

## Der Foodblogger-Saisonkalender

September

# Inhaltsverzeichnis


Bittersüßer Herbstauftaktsalat
von Kleiner Kuriositätenladen . . . . . 4

Kartoffelrolle mit Pilzen
von Jankes*Soulfood. . . . . 7

Couscous mit Kürbis und Currysauce
von Möhreneck. . . . . 8

Fischfrikadellen mit eingelegter Rote Bete und Joghurt Dill Mayonnaise
von Ina Is(s)t . . . . . 11

Maisschaumsuppe mit Buttermais und Maisbrotcroutons
von Lebkuchennest . . . . . 12

Kohlrabi-Salat mit Möhren und Mais und dem besonderen Kick!
von Madam Rote Rübe . . . . . 15

Grünes Thai-Curry mit knuspriger Ente, grünen Bohnen und Brokkoli
von moey's kitchen. . . . . 16

Rote Bete-Rosmarin Eis
von Kochen mit Diana . . . . . 19

Pumpernickel Schnitte mit Blumenkohl Ricotta
von Pott.lecker . . . . . 20

Bruschetta mit Tomaten und Ingwer
von Schlemmerkatze . . . . . 23

Nordische Rote-Bete-Tarte
von Küchenlatein . . . . . 24

Gefüllte Tomaten
von Ye Olde Kitchen . . . . . 27

Knusprige Polenta-Ecken mit Mangold & Pilzen
von Delicious Stories . . . . . 28

Herzhafte Apfel-Lauch-Muffins mit Käse
von feinesgemüse . . . . . 31

Weiche Kürbis Brötchen in Kürbisform – Pumpkin Rolls
von S-Küche . . . . . 32

Reh im Vakuum
von Haut Goût. . . . . 35

Kohlrabi-Schnitzel Burger-Brötchen mit Kräuter-Lauchzwiebel-Soße
von Nom Noms Food . . . . . 36

Pfifferlingsnudeln mit Bacon
von Wunderbrunnen . . . . . 39

# Bittersüßer Herbstauftaktsalat

von Kleiner Kuriositätenladen

**Zutaten**

100 g Belugalinsen
¼ Hokkaidokürbis, in Scheiben
1 rote Bete, in Spalten
Rapsöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Stangen Staudensellerie, in sehr feinen Scheiben
1 Fenchelknolle, in sehr feinen Scheiben
1 Frisée
1 Birne, in Spalten
4 pochierte Eier

**Zutaten Croûtons**

2 große Scheiben Sauerteigbrot, gewürfelt
Rapsöl
3 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Kürbiskerne
2 TL Za'atar, hausgemacht
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zutaten Haselnuss-Birnen-Dressing**

50 ml Birnenessig, hausgemacht
100 ml Haselnussöl
2 confierte Knoblauchzehen, hausgemacht
1 TL körniger Dijonsenf
1 TL Rapshonig
Salz und Pfeffer

**Zubereitung**

Die Birnen ca. 20-30 Minuten gar kochen, dann abschrecken und beiseite stellen. Die Rote Bete schälen und in Spalten schneiden. Mit Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen und für 15 Minuten bei 180°C backen, dann die Kürbisspalten dazugeben, ebenfalls ölen und würzen und für weitere 10-15 Minuten backen.
Die Linsen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Für ca. 20-30 Minuten kochen, bis sie gar sind (Belugalinsen behalten einen kräftigen Biss, sollen aber durchgegart sein), dann in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken.

Für die Croûtons etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze anrösten. Die Sonnen- und Kürbiskerne dazugeben und ebenfalls mitrösten, dann mit Za'atar, Salz und Pfeffer würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Alle Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben und schütteln, bis ein cremiges Dressing entstanden ist.

Alle Salatzutaten in einer Schüssel miteinander vermischen und mit dem Dressing beträufeln. Durchziehen lassen, bis die pochierten Eier zubereitet sind, dann mit Croûtons und pochierten Eiern servieren.

# Kartoffelrolle mit Pilzen

von Jankes*Soulfood

**Zutaten**

3 bis 4 große Kartoffeln
150 g Grana Padano
Salz und Pfeffer
25-30 g getrocknete Steinpilze*
2 große Zwiebeln
etwas Butter
½ Bund Petersilie
150 g Frischkäse

* entspricht 250-300g frischen Pilzen.
Getrocknete Steinpilze müssen vor der Verwertung in lauwarmes, frisches Wasser gelegt und mindestens 4 Stunden eingeweicht werden!

**Zutaten Gurken-Salätchen**

1 Salatgurke
100 g Saure Sahne
1 EL Rapsöl
½ EL Kräuter- oder Weißweinessig
½ TL Dijon-Senf
Salz und Pfeffer
1-2 EL frisch gehackter Dill

**Zubereitung**

Kartoffeln schälen und in sehr dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Käse reiben und die Hälfte davon auf einem Blech mit Backpapier verteilen.
Kartoffelscheiben nun so darauf legen, dass die Scheiben knapp überlappen und eine geschlossene Fläche ergeben (siehe Foto). Mit dem restlichen Käse bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25-30 Minuten garen. Achtet darauf, dass der Käse nicht zu knusprig wird, denn dann lassen sich die Kartoffeln nicht gut aufrollen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pilze ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken.
Zwiebelwürfel in etwas Butter anbraten, Pilze dazu geben und kurz mit braten lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen und dann mit Petersilie und Frischkäse mischen. Eventuell mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Füllung gleichmäßig auf den überbackenen Kartoffeln verteilen und das Ganze mit Hilfe des Backpapiers zu einer Roulade aufrollen.
Wer die Kartoffeln gerne knusprig mag, kann die Rolle nochmal 5-10 Minuten in den Ofen stellen oder mit noch mehr Käse überbacken. Das Rezept ist sehr variabel und lässt sich nach Herzenswunsch abändern.
Die Füllung mit den getrockneten Steinpilzen schmeckt allerdings sehr lecker, da kommt bei mir so schnell nichts drüber! Der Gurkensalat mit Saure-Sahne-Dressing passt perfekt dazu und stielt den edlen Pilzen nicht die Show.

**Zubereitung Gurken-Salätchen**

Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Saure Sahne mit Öl, Essig und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Dressing erst kurz vor dem Essen mit den Gurken vermischen, da diese viel Wasser ziehen.

# Couscous mit Kürbis und Currysauce

von Möhreneck

**Zutaten Couscous**

200 g Couscous
500 ml Gemüsebrühe
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
Rapsöl
Saft einer halben Zitrone

**Zutaten Currysauce**

400 ml Kokosmilch, cremig
50 g grüne Currypaste
etwas frische Minze

**Außerdem**

1 kleiner Hokkaido Kürbis (ca. 450 g)
3 – 4 Möhren (ca. 200 g)
100 g rote Linsen
1 Knoblauchzehe
Rapsöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer

**Zubereitung**

Den Couscous in eine Schale geben und mit der noch heißen Gemüsebrühe übergießen. Für ungefähr 10 Minuten quellen lassen. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die zerdrückte Knoblauchzehe kurz anbraten und durch das Öl ziehen, danach rausnehmen. Die gewürfelte Zwiebel in die Pfanne geben und anbraten. Den Couscous hinzugeben, kurz mit anbraten und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Beiseitestellen.

Für die Currysauce die Kokosmilch mit Currypaste verrühren und aufkochen, etwas frische Minze hacken und hinzugeben. Den Hokkaido halbieren und von den Kernen befreien, würfeln. Die Möhren in Scheiben schneiden, die Linsen in Wasser nach Packungsangabe garen. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die zerdrückte Knoblauchzehe kurz anbraten und durch das Öl ziehen, danach rausnehmen. Kürbis und Möhren in die Pfanne geben und beides braten, bis es bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis zusammen mit Couscous und Currysauce servieren.

# Fischfrikadellen mit eingelegter Rote Bete und Joghurt Dill Mayonnaise

von Ina Is(s)t

**Zutaten rote Bete (für etwa 8 Gläser)**

1 kg Rote Bete
1 Apfel
4 Frühlingszwiebel
1 Bund Dill
3 TL Salz
1 TL Pfefferkörer
4 TL Senfsaaten
2 Piment
1 Nelke
500 ml Wasser
250 ml Apfelssig
100 g Zucker

**Zutaten Frikadellen**

350 g Alaska Seelachsfilet
1 trockenes Brötchen
1 kleine, gehackte Zwiebel
2 EL gehackte Petersilie
1 TL Senf
1 TL Kapern
etwas Salz und Pfeffer

**Zutaten Mayonnaise**

100 g Joghurt (nicht zu kalt)
100 ml Öl
1 TL Senf
½ Bund Dill
etwas Salz und Pfeffer

**Zubereitung**

Um es gleich vorweg zu nehmen: Die rote Bete solltet ihr ein paar Tage vorher einkochen, denn erst nach 1-2 Wochen entfaltet sie ihr ganzes Aroma im leckeren Essigsud. So geht's:

Die rote Bete waschen und in einen großen Topf geben. Die Knollen mit Wasser bedecken, salzen und für etwa 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Essigsud ansetzten. Dafür Essig, Wasser, Zucker, Pfeffer, Senfsaaten, Piment, Nelken, sowie etwas Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und ziehen lassen, bis die rote Bete gar ist. Die rote Bete abgießen und kalt abschrecken. Nun könnt ihr die Schale ganz einfach abziehen aber arbeitet lieber mit Handschuhen, denn sie färbt stark ab. Den Wurzelansatz entfernen und den Rest der Knolle in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.

Den Apfel ebenfalls in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln und den Dill hacken. Das Ganze mit der roten Bete vermischen und in saubere Gläser füllen. Den Sud noch einmal aufkochen lassen und sofort in die Gläser geben. Das Glas sollte wirklich randvoll sein. Die Gläser sofort verschrauben und auf den Kopf stellen, damit sie ein Vakuum ziehen. Nach etwa 30min könnt ihr die Gläser umdrehen.

Nun zu den Frikadellen: Den Fisch, falls ihr Tiefkühlware verwendet, auftauen lassen. Das Brötchen in Wasser einweichen, danach gut ausdrücken. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben und durchmixen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, kleine Frikallen formen und die Fischfrikadellen von beiden Seite anbraten, bis sie leicht braun sind.

In der Zwischenzeit den Joghurt in ein hohes Gefäß füllen. Das Öl in einem dünnen Strahl hineingeben und gleichzeitig das Ganze mixen. Den Dill hacken und zusammen mit Senf und etwas Salz&Pfeffer unterrühren. Nun Fischfrikadellen mit der roten Bete und der Mayonnaise servieren.

# Maisschaumsuppe mit Buttermais und Maisbrotcroutons

von Lebkuchennest

**Zutaten**

250 g frische Maiskörner
3 Schalotten
500 ml Buttermilch
100 ml Weißwein
250 ml Brühe
Olivenöl
Salz  und Pfeffer
Zucker
¼ Muskatnuss
Kresse

**Zutaten Mais**

2 Maiskolben
50 g Butter
1 TL Honig

**Zutaten Maisbrotcroutons**

250 g Weizenmehl
100 g Maismehl
200 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz
50 g Polenta
1 Päckchen Trockenhefe

**Zubereitung**

Das Brot für die Croutons könnt ihr wenn es schnell gehen muss kaufen, oder am Vortag selbst zubereiten – dafür gebt Ihr das Wasser und beide Mehlsorten in eine Schüssel und verknetet alles einige Minuten gründlich.

Jetzt kommen Polenta, Salz und Hefe dazu – knetet mindestens nochmal 10 Minuten, bis ein geschmeidiger Teigklumpen entstanden ist.
Packt Frischhaltefolie darüber und lasst den Teig über Nacht im Kühlschrank ruhen – knetet ihn anschließend auf einer bemehlten Fläche erneut durch.
Danach darf er noch einmal eine halbe Stunde pausieren – heizt den Ofen auf 175°C Umluft vor.

Formt aus dem Teig eine Rolle [ähnlich wie ein klassisches Baguette] und lasst diese nochmal 20 Minuten an einem warmen Ort gehen – jetzt kann Euer Maisbrot für 30 Minuten in den Ofen.

Für die Suppe schwitzt die Maiskörner und gewürfelte Schalotten  in Olivenöl glasig mit einer Prise Salz und Zucker an – löscht alles mit Weißwein ab und gießt mit Brühe auf.
Gebt sobald der Wein verkocht ist, die Buttermilch dazu – püriert alles mit dem Mixer bis keine Stücke mehr darin sind, gebt die Suppe durch ein Sieb und schäumt sie kurz vor dem Servieren noch einmal mit dem Pürierstab auf.

Schmeckt die Suppe mit Muskat und weißem Pfeffer ab und röstet das in Würfel geschnittene Maisbrot in etwas Olivenöl goldbraun an.

Jetzt sind die Kolben an der Reihe, grillt sie in einer Pfanne mit Butter leicht an, gebt den Honig, sowie eine Prise Salz dazu und lasst alles leicht karamellisieren – am Tisch könnt Ihr die Körner dann direkt vor den Gästen frisch herunter schneiden [so geht kein leckerer Saft verloren], noch etwas frische Kresse dazu und fertig.

# Kohlrabi-Salat mit Möhren und Mais und dem besonderen Kick!

von Madam Rote Rübe

**Zutaten**

400 g Kohlrabi
250 g Möhren
1 Apfel
200 g gekochter Mais
1 Peperoni, rot oder grün
1 EL fein gewiegte Petersilie
1 EL Minze, in feine Streifen geschnitten
1 EL Zitronenmelisse, in feine Streifen geschnitten
einige kl. Blättchen Minze zum Garnieren

**Zutaten Dressing**

4 EL Zitronensaft
1 EL Tahin (Sesammus)
1 EL Sesamöl, kalt gepresst
1 EL Olivenöl, kalt gepresst
1 EL Senf
2 EL helle Sojasauce
2 TL Honig
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung**

Kohlrabi schälen. Möhren waschen und putzen. Apfel vierteln und das Gehäuse entfernen. Ein Apfel-Viertel in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, für die spätere Garnierung zur Seite legen. Kohlrabi, Möhren und Apfel mittelfein raspeln und in eine Schüssel geben. Peperoni putzen und fein würfeln, mit dem Mais und den klein geschnittenen Kräutern hinzufügen.

Für das Dressing die Zutaten mit dem Mixstab oder dem Schneebesen verrühren. Kurz vor dem Servieren unter den Salat heben. Zum Anrichten Apfelscheiben und Minzeblättchen gefällig auf dem Salat arrangieren.

**Tipps**

Zu diesem Salat passt als Topping gerösteter Sesamsamen oder gehackte Walnüsse. Auch einige geröstete und gesalzene Erdnüsse darüber gestreut bringen Abwechslung.

Wie wäre es mit einem frischgebackenen Brot mit Frischkäse oder einfach Butter dazu?

Luftdicht abgedeckt, hält der Kohlrabi-Salat ohne weiteres 3 Tage frisch im Kühlschrank.

Und ist somit perfekt vorzubereiten für die Mittagspause auf der Arbeit.

# Grünes Thai-Curry mit knuspriger Ente, grünen Bohnen und Brokkoli

von moey's kitchen

**Zutaten**

1 Entenbrustfilet bzw. Barbarie-Entenbrustfilet, mit Haut (ca. 300 g)
2 EL Sonnenblumenöl
1-2 EL grüne Currypaste für Thai-Curry, selbst gemacht oder aus dem Asia-Laden
1 cm frischer Ingwer
200 ml ungesüßte Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe, selbst gemacht oder aus Bio-Brühpulver
200 g grüne Stangenbohnen, geputzt und die Enden abgeschnitten
1 kleiner Kopf Brokkoli, geputzt und in Röschen geschnitten
1-2 EL Fischsauce
½ Bund Frühlingszwiebeln
einige Stiele Koriander
Jasmin-Reis zum Servieren

**Zubereitung**

Den Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Jasmin-Reis nach Packungsanleitung im Topf oder Reiskocher zubereiten.

Das Entenbrustfilet von möglichen Federkielen befreien. Das geht am besten mit einer Pinzette. Die Hautseite vorsichtig rautenförmig einschneiden, dabei nicht bis ins Fleisch einschneiden. Das Entenbrustfilet mit der Hautseite nach unten in eine kalte ofenfeste Pfanne legen und auf den Herd stellen. Auf mittlere Temperatur erhitzen, bis das Fett langsam schmilzt. Das Entenbrustfilet auf der Hautseite einige Minuten lang goldbraun und knusprig braten, dann einmal wenden und auf der Fleischseite 1-2 Minuten anbraten. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und die Entenbrust noch etwa 12 Minuten ziehen lassen, bis sie beim Anschnitt zartrosa ist. Sollte die Haut nicht mehr knusprig sein, kann man sie kurz unterm Grill oder mit einem Flambierbrenner aufknuspern. Erst unmittelbar vor dem Servieren die Entenbrust in Scheiben schneiden.

Zwischenzeitlich das Sonnenblumenöl in einem großen Topf oder in einer Wokpfanne auf mittelhoher Stufe erhitzen. Die Currypaste dazugeben und im heißen Öl scharf anbraten. Den Ingwer schälen, fein reiben und dazugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen und unter Rühren aufkochen. Die Gemüsebrühe dazugeben und alles gut verrühren. Zuerst die Bohnen hineingeben und 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Brokkoli hinzufügen und etwa 3 Minuten mitkochen. Beide Gemüsesorten sollten noch Biss haben. Das Thai-Curry mit Fischsauce nach Belieben abschmecken.

Die Frühlingszwiebeln putzen und den weißen und hellgrünen Teil schräg in dünne Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

Das Curry in zwei Schüsseln geben. Die Entenbrust in Scheiben daraufgeben und alles mit Frühlingszwiebelringen und Koriander bestreuen. Sofort mit dem Jasmin-Reis servieren.

# Rote Bete-Rosmarin Eis

von Kochen mit Diana

**Zutaten**

125 g rote Bete
75 g Honig
1 Stange Rosmarin
250 ml Sahne

**Zubereitung**

Rote Bete waschen und in ein Topf geben. Mit Wasser bedecken und so lange kochen bis sie weich ist. Kochdauer hängt von der Größe der Bete ab. Abkühlen lassen, danach schälen.

In Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Honig, Rosmarinnadel und 25 ml Sahne fein pürieren. Die restliche Sahne halb steif schlagen und unter dem rote Bete Püree heben. Alles gut vermischen.

Mit Eismaschine: Masse im Behälter der Eismaschine geben und 30 Minuten im Kühlschrank geben. Danach Behälter in die Eismaschine legen und die Masse zu Eis verarbeiten. Ohne Eismaschine geht es auch! Die Eismasse in einen Behälter geben und für 6 Stunden gefrieren lassen. Dabei am Anfang jede 30-40 Minuten umrühren.

Mit Honig servieren.

# Pumpernickel Schnitte mit Blumenkohl Ricotta

von Pott.lecker

**Zutaten**

4 Pumpernickel Scheiben
400 g Cashewkerne
200 g Blumenkohl
1 Birne
Saft einer ½ Zitrone
frischer Thymian
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Dann ist es nicht mehr vegan, aber mir hat es geschmeckt
100 g Gorgonzola

**Zubereitung**

Cashewkerne min. 12 Stunden in Wasser einweichen
Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und ca. 10-15 Minuten kochen
Cashewkerne, Zitronensaft (evt. erst mal ein bisschen weniger) pürieren
Blumenkohl hinzu geben und alles wieder pürieren
Mit Salz & Pfeffer abschmecken

Birne in Scheiben schneiden
Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Thymian in die Pfanne geben. Schon so 6-8 Zweige
Birne hinzugeben und leicht anrösten lassen

Pumpernickel mit dem veganen Blumenkohl Ricotta bestreichen
Birnenscheiben und bei Bedarf Thymian drauf verteilen

Nicht Veganer: Gorgonzola drüber geben

# Bruschetta mit Tomaten und Ingwer

von Schlemmerkatze

**Zutaten**

1 kg Tomaten
2 Prisen Zucker
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ein Stück Ingwer (daumengroß)
frisches Basilikum
Olivenöl
Brot nach Wahl, z.B. italienisches Landbrot, Ciabatta oder Pane Pugliese
Salz und Pfeffer

**Zubereitung**

Die Tomaten kreuzweise einritzen, in eine Schüssel geben und anschließend mit kochendem Wasser überbrühen. 4-5 Minuten ziehen lassen, bis sich die Haut ablösen lässt. Das Wasser abgießen und die Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden und mit dem Zucker vermischen.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In etwas Olivenöl glasig dünsten und zu den Tomaten geben.

Ingwer und Knoblauch schälen und mit einer scharfen Reibe zu den Tomaten reiben. Basilikum klein schneiden und mit ca. 50ml Olivenöl zu den Tomaten geben. Alles gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Brot in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl anbraten.

Die Brotscheiben auf einen Teller geben, Tomaten darauf verteilen und etwas Parmesan darüber hobeln.

# Nordische Rote-Bete-Tarte

von Küchenlatein

**Zutaten Teig**

150 g Butter, kalt in Würfeln
100 g Roggenvollkornmehl
150 g Dinkelmehl, Type 630
1 Eigelb, Größe M; Eiklar für die Füllung verwenden
¼ Teel. Salz

**Zutaten Füllung**

4 Rote Beete, etwa 500 g
1 Knolle Fenchel; etwa 250 g, längs halbiert, Strunk entfernt, in feinen Streifen
2 EL Rapsöl
2- 3 EL Himbeeressig
200 g Crème fraîche
Milch, mit Eiklar vom Teig auf 100 ml ergänzt
2 Eier, Größe M
200 g halbfester Ziegenschnittkäse, in kleinen Würfeln
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
½ EL Dill, frisch gehackt
50 g Walnüsse, gehackt

**Zubereitung**

Für den Teig die gewürfelte Butter, beide Mehlsorten und Salz verkneten. Eigelb zufügen und ggf. unter Zugabe von Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Währenddessen Rote Bete im Dampfgarer 30 Minuten garen. Kalt abspülen.

Den Teig ausrollen und in eine Tarteform von 26 cm Ø geben. Mit einer Gabel einstechen und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Crème Fraîche, Eier, Eiklar-Milchmischung, Ziegenkäsewürfel, Salz, Pfeffer und Dill in einer Schüssel verrühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin in etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze anbraten, mit Himbeeressig ablöschen.

Den Tarteboden auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten vorbacken. Die Schale von der gegarten Bete entfernen und in Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden
Den Tarteboden aus dem Ofen nehmen. Den gebratenen Fenchen darauf verteilen und ein Drittel der Crème-Fraîche-Mischung (etwa 200 Gramm) darüber geben. Die Rote-Bete-Würfel darauflegen. Mit der restlichen Crème-Fraîche-Mischung übergießen und mit 25 Gramm gehackten Walnüssen bestreuen. Die Tarte im Ofen weitere 20 – 25 Minuten backen. Herausnehmen und mit den restlichen Walnüssen bestreut servieren.

# Gefüllte Tomaten

von Ye Olde Kitchen

**Zutaten**

6 große Tomaten
1 Zwiebel
1 Stange Sellerie
4 Champignons
6 EL Couscous
2 Hände voll gehackte Kräuter (wir: Petersilie und Basilikum)
Salz und Pfeffer

**Zubereitung**

Von den Tomaten den Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen. Das Innere in einer Schüssel beiseite stellen. Die ausgehöhlten Tomaten salzen und in eine Auflaufform geben.

Zwiebel, Stangensellerie und Pilze würfeln und mit Olivenöl in einer Pfanne 5 Minuten anschwitzen. Den Couscous, das Innere der Tomaten und etwa 500ml Wasser dazugeben, die Hitze abstellen und den Couscous quellen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Kräuter hacken. Die Kräuter unter den Couscous heben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Den Couscous in die Tomaten füllen und die Deckel darauf setzen. Die Tomaten 20 Minuten in den Backofen geben.

# Knusprige Polenta-Ecken mit Mangold & Pilzen

von Delicious Stories

**Zutaten**

300 ml Milch
1 Knoblauchzehe
15 g Butter
60 g Polentagries
15 g Geriebenen Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL Olivenöl

100 g Pfifferlinge
100 g Steinpilze
100 g Mangold
100 g Ricotta
10 g Geriebenen Parmesan
100 ml Gemüsebrühe
4 Zweige Frische Petersilie
½ TL Getrockneter oder frischer Thymian
2 TL Neutrales Öl, z.B. Rapsöl

**Zubereitung**

Knoblauchzehe schälen und mit einem Messer grob zerdrücken. Zusammen mit Milch, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat in einem kleinen Topf aufkochen lassen. Knoblauch raus fischen. Die Hitze reduzieren und den Polentagries unter Rühren dazu geben, etwa 2 Minuten rühren. Achtung, es könnte spritzen. Den geriebenen Käse dazu geben und nochmal umrühren.

Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte, flache Form streichen (ca. 1 cm dick) und auskühlen lassen.

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 Teelöffel neutrales Öl erhitzen, die Pfanne sollte sehr heiß sein. Pilze mit Thymian unter ständigem Schwenken oder Rühren ca. 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

Die Pilzpfanne nicht auswaschen, sie wird noch für die Soße verwendet. Gemüsebrühe, Ricotta und gehackte, frische Petersilie hinein geben und aufkochen lassen. Geriebenen Parmesan dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten bis die restlichen Schritte zu Ende sind.

Polenta in Dreiecke schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Mangold gründlich waschen. Holzige Enden der Stiele abschneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Mangold für ca. 2 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Wasser abgießen oder die Blätter mit einer löchrigen Schöpfkelle aus dem Wasser heben.

Zuerst die Mangoldblätter auf zwei Tellern verteilen. Polentaecken darauf setzen, Pilze darüber verteilen, die Soße auf beide Teller aufteilen und sofort servieren.

# Herzhafte Apfel-Lauch-Muffins mit Käse

von feinesgemüse

**Zutaten**

1 Stange Lauch (geputzt gewogen: 225 g)
1 Apfel (geputzt gewogen: 175 g)
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Öl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Ei
175 g Butter
100 ml Milch
250 gr Weizenmehl
½ TL Salz
1 Päckchen Backpulver
125 gr geriebener Käse (hier: Light-Gouda, aber ein guter Cheddar wäre vermutlich noch besser)

**Zubereitung**

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen; Ein Muffinsblech mit Papierförmchen auslegen.

Lauch putzen und in feine Ringe schneiden, Apfel vom Kerngehäuse befreien und eher grob würfeln. Die Zwiebel fein hacken.
Anschließend 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Lauch, Apfel und Zwiebel ca. fünf Minuten andünsten, dabei häufig rühren, das Gemüse soll nicht anbraten. Vom Herd nehmen, pfeffern und beiseite stellen.
Die Butter in der Mikrowelle (oder in einem Topf) bei sanfter Hitze schmelzen und wenige Minuten abkühlen lassen. Anschließend Butter, Ei und Milch mit einem Schneebesen ordentlich verschlagen.

In einer anderen Schüssel Weizenmehl, Salz und Backpulver verrühren. Butter, 3/4 des Käses und Gemüsemischung dazugeben und mit einem Teigschaber o. ä. unterheben, bis alles gerade eben so vermischt ist. Auf die Muffinförmchen verteilen, mit dem restlichen Käse bestreuen und ab in den Ofen, für ca. 25 – 30 Minuten backen. Stäbchenprobe nicht vergessen.

# Weiche Kürbis Brötchen in Kürbisform - Pumpkin Rolls

von S-Küche

**Zutaten**

360 g Mehl Type 550
70 g Weizenvollkornmehl oder 430 g Mehl Type 550 ohne Vollkorn
½ Tl Salz
180 ml Milch, lauwarm
1 Tütchen Trockenhefe
50 g brauner Zucker
100 g Kürbispüree
½ Tl Zimt
¼ Tl Piment
¼ Tl  Muskat, frisch gerieben
Msp Nelken
60 g weiche Butter gewürfelt
Eggwash: etwas verquirltes Ei mit Milch oder Sahne

8 Stück 90 cm langes Küchengarn

**Zubereitung**

Mehl mit Salz in eine Rührschüssel geben.
Lauwarme Milch hinzugießen, Hefe und Zucker hinein streuen und 5 Minuten stehen lassen.
Püree, Gewürze und Butter hinzufügen und 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
Teig in 8 gleich große Stücke schneiden und rund schleifen.
Das Garn um die Teiglinge wickeln, darauf achten, dass das Garn die Buns noch nicht einschneidet, und oben mittig verknoten.
Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 1 Stunde, oder bis sie die gewünschte Form (siehe Foto) angenommen haben, zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
Währenddessen den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Brötchen mit Eiermilch bestreichen.
Brötchen 20-25 Minuten goldbraun backen.

Die Kürbisbrötchen schmecken am Backtag am besten, man kann sie aber gut einfrieren.

# Reh im Vakuum

von Haut Goût

„Herbst“ wird assoziiert mit warmem Tee und dicken Socken, mit lesen auf der Couch und – wenn es um kochen allgemein und Wild im speziellen geht – aufwändigen Braten. Für mich bedeutet Herbst eher, besonders intensiv zu jagen. Alle Wildarten haben jetzt Jagdzeit, die Jungtiere werden langsam erwachsen und wenn das Laub fällt, sehe ich im Wald auch wieder mehr. Bald stehen die ersten großen Drückjagden an, bei denen Jäger und Hunde gemeinsam versuchen, Beute zu machen. Viel Zeit zum Kochen bleibt da nicht – saisonal und wild essen möchte ich trotzdem und mit ein paar Tricks gelingt das auch.

Das sous-vide-Verfahren wurde für die Gastronomie erfunden und erlebt gerade auch in privaten Küchen einen Boom. Fleisch wird dabei nicht in der Pfanne oder im Ofen gegart, sondern in Plastik vakuumverpackt und in einem temperierten Wasserbad erwärmt, bis es genau den richtigen Garpunkt erreicht. Erst ganz zum Schluss wird es noch kurz angeröstet, damit es eine Kruste und schönere Farbe bekommt.

Gelobt wird oft, dass das Fleisch deshalb besonders saftig wäre, und dass es auf diese Art leichter wird, ein gleichmäßig »medium« gegartes Steak auf den Teller zu bringen. Das ist sicherlich richtig, aber der größte Vorteil ist für mich (und in der Gastronomie) ein anderer. Ein vernünftig gegartes Steak bekomme ich auch ohne Hightech hin, das ist mir ehrlich gesagt sogar lieber – aber dann muss ich daneben stehen. Im Wasserbad braucht es etwa 45 Minuten um eine Oberschale vom Reh (ein Teilstück aus der Oberschenkelmuskulatur) auf 58° zu bringen, dann ist das Fleisch rosa, aber nicht blutig. Zehn Minuten später ist es immer noch perfekt rosa, weil das Wasserbad eben nicht wärmer wird – läge das Fleisch zehn Minuten zu lange in der Pfanne, wäre es bereits völlig übergart, grau und trocken…

Auch eine Beilage zum Fleisch muss nicht furchtbar kompliziert sein, gerade im Herbst: Heute heißt es mal wieder »saisonal schmeckt’s besser«, gemeinsam mit vielen anderen Foodbloggern widme ich mich saisonalem Gemüse (die Rezepte der anderen sind unten verlink). Die Vielfalt der saisonalen Sorten ist Ende September gigantisch, nicht umsonst wird im Frühherbst Erntedank gefeiert. Trotzdem hätte ich es beinahe nicht geschafft, einen Beitrag zu schreiben und zu fotografieren, eben wegen der vielen Jagd. Ich habe mich jetzt entschieden, ein recht einfaches Rezept zu zeigen, das wenig Aufwand macht, sich mehr oder weniger selbst zubereitet und dank des großartigen Gemüseangebots und des Sous-Vide-Verfahrens trotzdem schmeckt:

Für das saisonale Ofengemüse werden einfach alle Gemüsesorten, die gerade zu greifen sind, in verschieden große Stücke geschnitten, auf Backpapier gelegt und mit etwas neutralem Öl und Salz vermischt und dann für etwa 45 Minuten bei 160° im Backofen gegart. Bei gab es Karotten, Aubergine, rote Beete, etwas Kürbis, eine halbe Zwiebel und zwei Kartoffeln. Zum Schluss habe ich noch Olivenöl und Chili dazu gegeben, fertig.
Das Fleisch hatte ich zum Einfrieren schon vakuumverpackt. Es musste nur auftauen und dann für 45 Minuten bei 58° im Wasserbad liegen. Zum Schluss durfte es sich noch für einen Augenblick die heiße Pfanne ansehen, dann ebenfalls Olivenöl und Chili drüber, auch fertig.

Sicherlich gibt es aufwändigere, raffinierte Rezepte. Die auszuprobieren und zu erfinden macht großen Spaß, aber saisonales Gemüse und Wildfleisch auch im Alltag und nicht nur zu wenigen, besonderen Gelegenheiten zu verarbeiten, ist mir noch wichtiger.

# Kohlrabi-Schnitzel Burger-Brötchen mit Kräuter-Lauchzwiebel-Soße

von Nom Noms Food

**Zutaten Burger**

1 großer Kohlrabi, ca. 250 g
2 Eier
Paprikapulver, edelsüß
Panko Semmelbrösel
2 Handvoll Cornflakes, ungesüßt
etwas Mehl
6 EL Butterschmalz
2 EL Butter
6 Laugenbrötchen
Kirschtomaten
Gurke (wenn ihr sie regional erhaltet)
Eichblattsalat
Honig-Senf
Salz und Pfeffer

**Zutaten Kräuter-Lauchzwiebel-Soße**

20 g Butter
20 g Mehl
250 ml Gemüsebrühe
½ Lauchzwiebel
2 EL Schnittlauchröllchen
1 EL frisch gehackte Petersilie
100 g saure Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung Kohlrabi-Schnitzel**

Den Kohlrabi schälen. Eiswasser vorbereiten. Die Knolle dann in gleichmäßige, 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Dann reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Scheiben darin für circa 5 Minuten blanchieren. Danach in Eiswasser geben und danach auf ein Küchentuch legen und sehr gut abtropfen lassen.

Auf einen flachen Teller etwas Mehl geben. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Panko Semmelbrösel auf einen anderen tiefen Teller geben. Die Cornflakes dazu zerbröseln.

Die Kohlrabischeiben zuerst leicht mit Mehl bestäuben, dann erst sehr gründlich im verquirlten Ei und dann in den Semmelbröseln wenden.

3 Esslöffel Butterschmalz in zwei beschichtete Pfannen nicht zu stark erhitzen. 1 Esslöffel Butter dazu geben. Dann die Kohlrabischeiben von jeder Seite für etwa 4 Minuten anbraten.

**Zubereitung Kräuter-Lauchzwiebel-Soße**

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Dann das Mehl unter ständigem Rühren dazugeben und mit dem Schneebesen hell anschwitzen. Dann nach und nach die Brühe dazu geben und unter Rühren aufkochen lassen. Alles bei schwacher Hitze weiter für 15 Minuten köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Schnittlauch und Petersilie dazugeben und mit eine Stabmixer pürieren. Dann die Saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lauchzwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Dann unter die erkaltete Sauce geben.

**Zubereitung Kohlrabi-Schnitzel-Burger**

Den Eichblattsalat waschen und trocken tupfen. Die Brötchen halbieren. Auf die untere Hälfte den Eichblattsalat drauf legen, dann Honig-Senf darüber geben, das Kohlrabi-Schnitzel, darauf die Kräuter-Lauchzwiebel-Soße, Tomaten und Gurken. Zuklappen und einfach nur genießen!

# Pfifferlingsnudeln mit Bacon

von Wunderbrunnen

**Zutaten**

200 g Band- oder Röhrennudeln
400 g Pfifferlinge (oder einen anderen Pilz)
ein Bund frische Petersilie
eine Zwiebel
100-200 g Bacon (je nach Präferenz ;))
ein Becher Schmand
eine gute Handvoll geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Paprika- und Knoblauchpulver

**Zubereitung**

Die Pilze putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Das Nudelwasser aufsetzen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In der Zwischenzeit den Bacon in Streifen schneiden und die Petersilie hacken. Nun den Bacon anbraten, bis er knusprig ist – dann gieße ich immer etwas Fett aus der Pfanne ab, aber nicht alles. Die Nudeln ins Wasser geben und nach Packungsanweisung garen.

Nun die Zwiebeln in die Pfanne zum Bacon geben und kurz anschwitzen, dann können direkt die Pilze dazu. Ebenfalls kurz anschwitzen und mit Salz, Pfeffer, Paprika- und etwas Knoblauchpulver würzen. Dann den Schmand dazugeben, verrühren und einen Moment köcheln lassen. Die Petersilie hinzufügen und nochmal mit den Gewürzen abschmecken. Den Parmesan darüber streuen und in die Soße einrühren. Dann mit den Nudeln vermengen und servieren.

**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.