

Der Herbst und sein Gemüse!



Wir tischen auf!

Überall wo wir in dieser Zeit hinblicken, sind wir von einer Farbenvielfalt, von roten, gelben, braunen Blättern umgeben, die Luft hat sich zu einer oftmals kühlen Brise umgewandelt und die schöne Zeit des „gemütlichen zu Hause bleibens“ hat begonnen.

Neben den vielen Farben, dem typisch morgendlichen Tau, hat der Herbst auch einiges auf der Speisekarte zu bieten. Viele Gemüsesorten erreichen im Herbst ihren Saisonhöhepunkt und schmecken jetzt am Besten. So zum Beispiel der Blumenkohl, der Eisbergsalat, der Spinat, die Erbsen, die Zwiebel, der Fenchel, der Kürbis, die Karotten und vieles mehr. Diese Gemüsesorten sind tolle Vitaminpakete – gerade für die bevorstehende kühle Zeit.

Sprechen wir zum Beispiel über das herbstliche Modegemüse - den Kürbis. Eigentlich galt er bislang als Zierkürbis und wird gerne vor die herbstlich ge-

schmückten Hauseingänge gelegt oder für die Kinder, welche dem US-Brauch „Halloween“ damit eine richtig gruselige Note geben, indem sie das Gemüse zu Gespenstern verwandeln. Aber wussten Sie, dass der Kürbis als eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde gilt. Er ernährt den Menschen schon seit Jahrtausenden.

Prähistorische Funde von Kürbissamen lassen sich sogar auf die Zeit um 10.000 vor Christus zurückdatieren. Acron, Butternut, Orange Knirps, Spaghetti Kürbis, Gelber Zentner, das alles sind gängige Kürbissorten. Heute wird der Kürbis auf jedem Markt, in jedem Supermarkt sowie in vielen Bio-Läden angeboten. Der Kürbis auf dem Weg von Ziergemüse zu einem viel verbreiteten und leckeren Herbstgemüse.

– Wir von LliD haben für Sie leckere Herbstrezepte ausgesucht, damit auch Sie sich und Ihre Familie herbstlich kulinarisch verwöhnen können.

Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kürbis (Hakkaido oder Spaghettikürbis)
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
3 cm Ingwerwurzel (oder ersatzweise ½ TL Ingwerpulver)
¼ - ½ Peperoni
200 ml Kokosmilch
1 Liter LIID Würzer Brühe
1-2 EL Sojasoße
Salz
1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Zitronensaft
je 1 Prise: Zimt-, Kardamon- und Nelkenpulver

Zubereitung:

- Den Kürbis nicht schälen nur waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen und hacken. Das Ingwerstück entweder im Ganzen lassen, dann wird es später wieder entfernt, oder etwa 10 g fein gewürfelt vorbereiten. Die Peperonischote von den Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.
- Das Öl mild erhitzen, erst die Zwiebelwürfel darin andünsten, dann den Kürbis, den Ingwer und die Peperoni zugeben, durchdünsten und mit der Kokosmilch angießen. Die Brühe langsam zugießen und etwa 15 bis 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen bis der Kürbis weich ist.
- Das Ingwerstück entfernen. Mit dem Schneidestab pürieren, dabei noch einige Kürbisstücke belassen.
- Die Suppe mit der Sojasoße, wenig Salz und dem Cayennepfeffer vorsichtig abschmecken. Mit Zitronensaft sowie Zimt-, Kardamon- und Nelkenpulver den Geschmack abrunden.

Tipp:

Je nach Belieben können beim Servieren etwas Kürbiskernöl und geröstete Kürbiskerne über die Suppe gegeben werden.

Kürbis-Apfel Wein Marmelade

Zutaten:

1200 g Kürbis (netto)
800 g Äpfel (netto)
500 ml Weißwein
50 g Ingwer
Orangenschale von einer unbehandelten Orange
Piment oder Nelken oder Zimt – gemahlen
1000 g Gelierzucker 2:1

Zubereitung:

- Kürbis und Apfel schälen und in ca. 2x2 cm dicke Würfel schneiden.
- Den Ingwer ebenfalls schälen und fein würfeln. Alles mit dem Wein aufkochen und in ca. 20 min. weich dünsten. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Mit Piment oder Nelken abschmecken.
- Die Fruchtmasse mit dem Gelierzucker zu Marmelade kochen (3 min. sprudelnd kochen lassen).

Tipp:

Beim Wein empfiehlt sich ein Riesling. Herb sollte er sein. Will man die Marmelade etwas fester haben, kann man noch 5 g Zitronensäure dazufügen (kommt der Farbe auch sehr zugute).

Nudel Spinat Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

250 g Spiralnudeln (Hartweizen ohne Ei)
200 g frische Pilz nach Wahl, ersatzweise auch TK-Ware
1 Zwiebel
1 TL Öl
300 g Blattspinat (TK)
2 EL Sahne oder Cremefine
200 g Tomaten
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, Kräutersalz
100 ml saure Sahne 10 %
1 Ei
200 ml Milch 1,5 %
80 g geriebener Käse 45 %

Zubereitung:

- Die Nudeln etwa 10 Minuten vorkochen und abgießen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, die Zwiebeln schälen und hacken.
- Das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, den Spinat zugeben, durchschmoren bis er auf taut ist, mit Salz und Pfeffer und Muskat würzen, die Sahne zugeben und zur Seite stellen.
- Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen u. das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Sahne, Ei und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.
- Eine passende Auflaufform mit wenig Öl auspinseln, die Nudeln mit den Pilzen, dem Spinat und den Tomaten in die Form geben und mit Kräutersalz und Paprika würzen. Mit der Soße übergießen und den Käse darüber streuen.
- Die Form mit Alufolie abdecken und etwa 50 Min. bei 230°C Ober- und Unterhitze o. 190°C Umluft backen.

Weitere leckere Rezepte und Ideen finden Sie wie immer in unseren LiID-Kochbüchern.