



Saisonal schmeckt's besser  
Herbst 2020

# Was hat Saison

## Inhaltsverzeichnis



Vegetarischer Krautpudding von Jankes*Soulfood.....	4
Kürbis-Wirsing-Auflauf von Möhreneck.....	7
Rote Bete Tarte mit Feta und Walnüssen von Münchner Küche.....	8
Kürbis-Semmelknödel-Muffins mit Entenragout von Obers trifft Sahne.....	11
Cremige Lauch-Suppe mit Speck und weißen Bohnen von moey's kitchen.....	12
Kürbissalat mit Grünkohl von Küchenlatein.....	15
Kürbis-Gugl mit Birne und Ziegenkäse von Pottgewächs.....	16
Weiche Schokobrotchen mit Kürbis und Hefeteig von Ina is(s)t.....	19
Herzhafter Strudel mit Wirsing, Fetakäse und Walnüssen von Ye Olde Kitchen.....	20
Kürbis-Tomaten-Suppe mit Rosenkohlchips von Pottlecker.....	23
Kartoffel Wirsing Auflauf mit Hackfleisch von Brotwein.....	24
Zanderfilet auf Apfel-Spitzkohlgemüse von vokermampft.....	27
Nudeln mit Wirsing und Bacon von thecookingknitter.....	28
Süßer Kürbis Kaiserschmarrn von trickytine.....	31
Ochschwanzragout mit Kürbisstumpf und Kastanien-Schupfnudeln von evchenkoch.....	32
Wirsingrouladen mit Pilz-Quinoa-Füllung auf Pastinakenstampf von Savory Lens.....	35
Krautgulasch von Lebkuchennest.....	36
Vegetarische KürbisBällchen mit Schlemmersauce von Delicious Stories.....	39
Herbst-Lasagne von Küchenliebelei.....	40
Cremige Hackfleisch-Lauch-Suppe von Zimtkeks & Apfeltarte.....	43

# Vegetarischer Krautpudding

von Janke\*Soulfood

## Zutaten

400g Wirsing (ohne Strunk und dicke Rippen)  
400g Spitzkohl (ohne Strunk und dicke Rippen)  
500g Rotkohl (ohne Strunk und dicke Rippen)  
1 TL Natron  
1 Zwiebel (ca. 60g)  
100 g Kräuterseitlinge  
1-2 TL Öl (hier Raps)  
100 g Grünkern (ganzes Korn)  
160 g Grünkern-Schrot  
1 Liter Gemüsebrühe  
50 g Käse (kräftig/aromatisch)  
2 Eier  
1 TL gehackter Majoran  
2 EL gehackte Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
5 EL Weckmehl/Semmelbrösel  
etwas Butter zum Einfetten der Form

Puddingform mit Deckel (2,5L)

## Vorbereitungen

Von Strunk und dicken Rippen befreite Kohlblätter in nicht zu kleine Quadrate schneiden. Nacheinander in Salzwasser mit Natron blanchieren. Spitzkohl und Wirsing benötigen etwa 5 Minuten, der Rotkohl ca. 8 Minuten. Wenn man mit den hellen Kohlsorten beginnt, muss man das Wasser nicht wechseln. Kohl anschließend auf Sieben gut abtropfen lassen.

Seitlinge und Zwiebel sehr fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Pilzwürfelchen darin anschwitzen, bis beides anfängt zu bräunen. Herausnehmen und Gemüsebrühe in den Topf füllen. Brühe zum Kochen bringen und die Grünkern-Körner 10 Minuten garen, dann das Schrot dazu geben und weitere 20 Minuten bei geschlossenem Deckel, auf kleinster Temperatur quellen lassen. Gemüsebrühe beim Absieben auffangen.

Geriebenen Käse zusammen mit Zwiebeln, Pilzen, gegartem Grünkern, Kräutern und zwei Eiern in eine Schüssel geben und kräftig mit den Händen durchkneten. Mit Weckmehl binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Puddingform gut mit Butter einfetten.

Die Hälfte des Wirsings gleichmäßig in die Form schichten. 1/4 der Grünkernmasse darauf verteilen. Als nächstes die Hälfte des Rotkohls einfüllen und ebenfalls mit Grünkern bedecken. In die Mitte kommt der gesamte Spitzkohl, dann wieder Rotkohl und zum Schluß der restliche Wirsing.

Deckel verschließen und die Puddingform in einen großen Topf stellen. Wasser aufgießen, sodass die Form etwa zu 2/3 bedeckt ist. Zum Köcheln bringen und den Krautpudding 40 Minuten im Wasserbad garen. Anschließend vorsichtig herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Beim Stürzen auf einen Teller darauf achten, dass Brühe herauslaufen kann. Am besten gießt man diese ab, bevor man die Form vom Krautpudding nimmt.

Dazu mache ich eine sehr (sehr) einfache Sauce, die hier alle lieben und schlichtweg zu diesem Gericht gehört. Kleine Mehlschwitze mit der aufgefangenen Grünkernbrühe aufgießen und andicken lassen, mit etwas Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Alternativ schmeckt auch eine Hollandaise sehr gut dazu. Eine Beilage benötige ich bei dieser vegetarischen Version nicht, wer mag kann jedoch gerne Salzkartoffeln oder Püree dazu essen.

Sollte etwas übrig bleiben - am nächsten Tag in eine große Pfanne schmeißen und kräftig anbraten. Schmeckt herrlich!





## Kürbis-Wirsing-Auflauf

von Möhreneck

### Zutaten für 4 Portionen

½ Wirsing  
1 kleiner Butternut  
½ Hokkaido  
100 g Räuchertofu  
2 Zwiebeln  
2 EL Rapsöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer

80 ml Hafermilch  
2 EL Speisestärke  
150 g vegane Crème fraîche  
Muskatnuss

150 g veganer Reibekäse

### Zubereitung

Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen und diesen halbieren. Für den Kürbis-Wirsing-Auflauf wird nur eine Hälfte benötigt.

Entfernt von einer Hälfte des Wirsings den Strunk und halbiert diese erneut. Schneidet den Wirsing dann in dünne Streifen. Die Kürbisse entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Räuchertofu würfeln, die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Räuchertofu darin anbraten. Den Wirsing mit der Hälfte der Zwiebeln kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Räuchertofu mischen. Den Kürbis mit den restlichen Zwiebeln ebenfalls anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles miteinander durchmischen und in eine Auflaufform füllen.

Die Hafermilch mit Speisestärke und Crème fraîche vermischen. Mit frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Sauce in die Auflaufform füllen und den Reibekäse darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft für etwa 35 Minuten überbacken.

# Rote Bete Tarte mit Feta und Walnüssen

von Münchner Küche

## Zutaten für eine Tarteform mit 22 cm Durchmesser

### Zutaten Mürbteig

50 g kalte Butter  
½ TL Salz  
100 g Mehl  
3-4 Zweige Thymian  
30 ml kaltes Wasser

### Zutaten Füllung

300 g Rote Bete  
1 TL Olivenöl  
2 Stück Schalotten  
2 Eier (M)  
100 ml Milch  
100 g Frischkäse  
100 g Feta  
30 g Walnüsse

## Zubereitung

Zuerst die Rote Bete abkochen und abkühlen lassen. Anschließend schälen und in kleine Würfel schneiden. Beiseite stellen.

Für den Mürbteig die gewürfelte Butter, Mehl, Salz, Wasser und abgezupften Thymian in eine Schüssel geben. Mit den Händen zu einem glatten Mürbteig kneten. Für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Währenddessen die Schalotten schälen und fein würfeln. Im Olivenöl anschwitzen und die Rote Bete Würfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel Milch, Frischkäse und Eier verquirlen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Walnüsse grob hacken.

Den Mürbteig etwas größer als die Tarteform ausrollen und vorsichtig reinlegen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backpapier drauflegen und mit Backkugeln beschweren. Im 175 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen für 10 Minuten vorbacken. Backpapier mit den Kugeln entfernen und weitere 10 Minuten backen.

Tarte aus dem Backofen holen und auf ein Kuchengitter stellen. Rote Bete Schalotten-Mischung einfüllen, die Flüssigkeit gleichmäßig darauf verteilen. Den Fetakäse mit den Händen darüber bröseln und als letztes die gehackten Walnüsse drüberstreuen. Im Backofen weitere 30-40 Minuten backen bis die Oberfläche schön goldgelb aussieht.





# Kürbis-Semmelknödel-Muffins mit Entenragout

von Obers trifft Sahne

## Zutaten für 10

### Kürbis-Semmelknödel Muffins

250 g Knödelbrot (getrocknet)  
oder entsprechend viel Brötchen  
vom Vortag

2 Eier  
250 g Milch  
300 g Kürbis, Hokkaido  
1 Zwiebel  
1 EL Petersilie, gehackt  
30 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

## Zutaten für 3 Portionen

### Herbstliches Enten Ragout

400 g Entenfleisch deiner Wahl,  
hier Entenbrust  
1 Zwiebel  
1 TL Tomatenmark  
etwas Öl, neutral zum anbraten  
ca. 1 EL Mehl  
250 ml Rotwein  
optional 100 g Pilze der Saison  
10 Maronen, vorgekocht  
1 EL Pflaumenmus  
Salz  
Pfeffer  
Prise Zucker  
Paprika Edelsüß

## Zubereitung Kürbis-Semmelknödel Muffins

Den Kürbis in kleine Stücke schneiden, in der Milch weich kochen, mit dem Pürierstab fein pürieren, 1 gestr. TL Salz, etwas Pfeffer und frischen Muskat unter rühren und das Brot/Brötchen damit übergießen. Untermischen und ca. 15 Minuten stehen lassen.

Die Zwiebel klein schneiden, in der Butter glasig anschwitzen, die Petersilie dazu geben, durchrühren und zu der Brotmasse geben. Die Eier verquirlen, darüber geben und alles kräftig vermischen. Wieder 15 Minuten ruhen lassen und nochmals abschmecken.

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Muffinförmchen einfetten. Die Masse in die Förmchen geben, gut eindrücken und bis zum Rand, oder mit einem kleinen „Berg“ darüber, füllen.

## Zubereitung Herbstliches Enten Ragout

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und im heißen Öl rundherum braun anbraten, aus der Pfanne in einen Topf geben und dabei abtropfen lassen. Mit dem Mehl bestäuben. Im heißen Öl die Zwiebel, optional auch die klein geschnittenen Pilze, braun braten. Mit dem Tomatenmark vermischen, stark bräunen lassen und mit Rotwein ablöschen. Die Röstaromen aus der Pfanne loskochen.

Die Flüssigkeit zum Fleisch geben, mit der Brühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Paprika und einer Prise Zucker würzen und langsam etwa 30 Minuten köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Die Kochzeit richtet sich auch nach dem verwendeten Fleischstück.

Das Pflaumenmus und die etwas zerkleinerten Maronen dazu geben und nochmals abschmecken.

# Cremige Lauch-Suppe mit Speck und weißen Bohnen

von moey's kitchen

## Zutaten

2 mittelgroße Lauchstangen  
100 g Räucherspeck  
1 kleine Zwiebel  
1 Dose weiße Riesenbohnen (400 g)  
1 EL Butter  
25 g Mehl  
250 ml Gemüsebrühe  
oder anderer Fond  
300 ml Milch  
100 ml Sahne  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

Den Lauch putzen, den dunkelgrünen Teil und die Wurzel entfernen und den weißen und hellgrünen Teil in dünne Ringe schneiden. Den Speck (ohne Schwarte) in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abspülen.

Butter in einem ausreichend großen Schmortopf zerlassen. Den Lauch hineingeben und einige Minuten in der Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in eine Schüssel umfüllen.

Speckwürfel in den Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam auslassen, dann knusprig, aber nicht zu dunkel braten. Die Zwiebelwürfel hinzufügen, den Topf abdecken und die Zwiebeln etwa 8-10 Minuten sanft dünsten, bis sie weich sind.

Das Mehl über die Speck-Zwiebel-Mischungstäuben und gut unterrühren, kurz mit anrösten. Die Brühe unter Rühren angießen, dann die Milch einrühren und alles zum Kochen bringen. Die Bohnen und den Lauch hinzufügen und etwa 5 Minuten mit kochen lassen. Zuletzt die Sahne einrühren und alles noch mal sanft aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

moey's  
kitchen foodblog





## Kürbissalat mit Grünkohl

von Küchenlatein

### Zutaten Salat

1 kg Hokkaido  
75 g Kürbiskerne  
3 Handvoll Grünkohl,  
vorzugsweise die rote Sorte  
4 Mandarinen, filetiert

### Zutaten Dressing

100 g Sesam, trocken in der  
Pfanne geröstet  
1 TL Honig  
100 ml Traubenkernöl  
2 Mandarinen, der Saft  
1 TL Senf  
½ Zehe Knoblauch  
2 EL Zitronensaft  
3 cm frischer Ingwer,  
geschält, fein gerieben

Meersalz  
Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung

Kürbis gründlich waschen, er muss nicht geschält werden. Mit einem großen Messer zerteilen und mit einem Esslöffel die Kerne und das fadenförmige Kürbisfleisch herauskratzen. Eine Hälfte in Spalten schneiden und in etwas Öl und einer Prise Salz wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 20-25 Minuten bei 180 ° backen, bis sie gar und an den Rändern leicht golden sind. Die andere Hälfte auf einer Mandoline in sehr dünne Scheiben schneiden und die Scheiben in kaltes Wasser legen.

Die Kürbiskerne in etwas Öl und Salz wenden, auf einem Backblech mit Backpapier ausgelegten Backblech rund 20-25 Minuten bei 150 ° im Ofen goldbraun rösten.

Den Grünkohl in kleine Sträußchen zerpfücken und 20-25 Minuten lang in kaltes Wasser einlegen, bis er knackig ist. Den Kohl einer Salatschleuder oder einem Geschirrtuch trocken schleudern, ebenso dünn geschnittenen Kürbisscheiben. Die Mandarinenfilets ggf. halbieren

Für das Dressing die gerösteten Sesamkörner zusammen mit Honig, Traubenkernöl, Mandarinenensaft, Senf, Knoblauch, Zitronensaft und fein geriebenem Ingwer in einen hohen Gefäß geben. Mit einem Pürierstab zu einem glatten und gleichmäßigen Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gebackenen und rohen Kürbis zusammen mit Kohl, Mandarinen, Dressing und Kürbiskernen vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mehr Honig und Zitronensaft zugeben und den Salat servieren.

# Kürbis-Gugl mit Birne und Ziegenkäse

von Pottgewächs

## Zutaten für 12 Kürbis-Gugl (Ø 7cm)

150 g Kürbispüree  
(hier: ½ Muskatkürbis)  
180 g Dinkelmehl  
2 TL Backpulver  
1 TL Pumpkin Spice  
½ TL Knoblauch, granuliert o.  
frisch  
1 TL Zwiebeln, getrocknet  
1 TL Thymian  
1 Prise Salz  
100 ml Milch  
6 EL Sonnenblumenöl  
2 Bio-Eier, Größe M

## Zutaten Füllung

200 g Ziegenfrischkäse  
1 kleine Birne  
1 TL Honig  
1 TL Zitronensaft  
3 Zweige Thymian  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Als erstes den Backofen auf 200°C Umluft einstellen.  
Nun den Kürbis schälen und in kleine Stücke schneiden. Auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Für ca. 25 Minuten in den Backofen. Anschließend mit einem Pürierstab zu Püree verarbeiten. Zur Seite stellen und auskühlen lassen.

Den Backofen auf 180°C Umluft einstellen.  
Während das Kürbispüree auskühlt, wird die Füllung gemacht. Die Birne schälen, entkernen und in ganz kleine Stücke schneiden. Dann mit Ziegenfrischkäse, Honig und Zitronensaft vermengen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun an den Teig für die Kürbis-Gugl.  
Zuerst Mehl, Backpulver und die Gewürze in einer separaten Schüssel miteinander vermengen. Dann Kürbispüree, Eier, Öl und Milch verrühren. Nach und nach die trockenen Zutaten dazugeben bis ein fließender Teig entsteht. Sollte er zu flüssig sein, einfach etwas Mehl dazugeben.

Den Teig in die Mini-Guglhupf-Formen füllen, Teig in die Form „klopfen“, so verhindert ihr Luftbläschen. Für ca. 15 - 20 Minuten goldbraun backen. Anschließend für kurz abkühlen lassen, um sie dann aus den Formen zu stürzen. Danach müssen sie komplett auskühlen.

Sobald die Kürbis-Gugl ausgekühlt sind, werden diese halbiert. Nun mit Hilfe eines Spritzbeutel die Füllung auftragen, um sie anschließend wieder zusammensetzen.  
Wer mag dekoriert sie noch etwas. Ich habe Thymianzweige in das Gugl-Loch gesteckt, so sehen sie wie mini Kürbisse aus.

Pottgewächs  
FOODIE • HEIMATLIEBE



## Weiche Schokobrötchen mit Kürbis und Hefeteig

von Ina is(s)t

### Zutaten für 12 Brötchen

200 ml Milch  
1 Päckchen Trockenhefe  
60 g brauner Zucker  
80 g flüssige Butter  
200 g Kürbispüree - dafür benötigt ihr einen Kürbis eurer Wahl  
500 g Mehl  
½ TL Salz  
½ TL Zimt  
1 EL Vanillezucker  
80 g Zartbitterschokolade

2 EL Milch  
1 EL flüssige Butter

### Zubereitung

Wenn ihr euer Kürbispüree selbst zubereiten möchtet, schneidet ihr den Kürbis einfach in grobe Stücke und entkernt ihn. Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und den Kürbis etwa 20min kochen.

Danach das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen und 10min stehen lassen. Dann zusammen mit dem Zucker, der Butter, Zimt, Salz und Vanille verrühren. Das Mehl in eine große Schüssel geben und die Kürbismischung hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten, abdecken und 60min gehen lassen. In der Zwischenzeit die Schokolade in kleine Stücke hacken.

Sobald der Teig sein Volumen verdoppelt hat, den Teig nochmal durchkneten, die Schokolade einarbeiten und alles in 12 gleichgroße Stücke teilen. Die Portionen zu kleinen Bällen formen und in eine, mit Backpapier ausgelegte, Form setzen. Das Ganze abdecken und nochmal 15min gehen lassen. Anschließend mit etwas Milch bestreichen. Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen - die Schokobrötchen für 25-30min backen. Nach dem Backen mit etwas flüssiger Butter bepinseln.

# Herzhafter Strudel mit Wirsing, Fetakäse und Walnüssen

von Ye Olde Kitchen

## Zutaten für einen Strudel

1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ Wirsingkopf  
3 Hände voll gehackte Petersilie  
1 Schuss Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
280 g Fetakäse  
4-5 Hände gehackte Walnüsse  
1 Strudelteig (250 g)

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Wirsing in feine Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Wirsing mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten bis alles schön angeröstet ist. Das Gemüse mit etwas Zitronensaft ablöschen, den Fetakäse dazu bröckeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackte Petersilie und die gehackten Walnüsse untermischen und das Gemüse komplett abkühlen lassen.

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

Den Strudelteig ausrollen und das Gemüse in der Mitte über die ganze Fläche verteilen. Dann die Enden einklappen und von unten nach oben aufrollen. Den gerollten Strudel in eine Auflaufform in U-form legen und mit Olivenöl bepinseln.

Den Strudel 40 Minuten goldbraun backen.



# Kürbis-Tomaten-Suppe mit Rosenkohlchips

von Pottlecker

## Zutaten Kürbis-Tomaten-Suppe

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 kg Hokkaidokürbis  
3 EL Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
250 g frische Tomaten  
oder 250 ml Tomatensauce  
100 ml Kokosmilch  
Prise Chilliflocken  
100 g Kürbiskerne  
Muskatnuss  
Salz  
Pfeffer

## Zutaten Rosenkohlchips

200 g Rosenkohl  
1 EL Olivenöl  
Gewürze nach belieben  
In meinem Fall: Muskatnuss, Salz,  
Chilli

## Zubereitung

Zwiebeln & Knoblauchzehe fein würfeln

- Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben
- Kürbis waschen, entkernen und grob würfeln (Schale dran lassen!)
- Kürbis hinzugeben
- Gemüsebrühe hinzugeben und alles 20 min köcheln lassen
- Tomaten (oder Tomatensauce) & Kokosmilch hinzugeben und alles pürieren
- Mit Muskatnuss, Salz & Pfeffer abschmecken

- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Ca. 10 Minuten.
- Im Anschluss salzen.

- Rosenkohl entblättern.
- Blätter mit Olivenöl und den Gewürzen mischen.
- Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen und die Rosenkohlblätter ca. 10 Minuten rösten.

-> Alles anrichten und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

# Kartoffel Wirsing Auflauf mit Hackfleisch

von Brotwein

## Zutaten

1 kleiner Kopf Wirsing (hier: 600 g)  
300 g Kartoffeln  
200 - 250 g Hackfleisch gemischt  
(optional)  
1 Zwiebel  
1-2 EL Öl  
150 ml Gemüsebrühe, Hühnerbrühe, Fleischbrühe  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
100 - 150 g Käse, z.B. mittelalter Gauda  
Butter zum Ausfetten der Form

## Zubereitung

Vorbereitungen: Wirsing abbrausen, dicke Rippen entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfeln mit ca. 1,5 cm schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Käse grob reiben.

Hackfleisch anbraten: Eine Pfanne erhitzen, das Öl dazugeben und die Zwiebel glasig dünsten. Das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auflaufform einfetten.  
Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

In die Form füllen: Wirsing, Kartoffeln und gebratenes Hackfleisch in die Form geben. Die Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Wirsing Auflauf backen: Den Wirsingauflauf in den Ofen geben und 20 Minuten backen. Form herausnehmen und mit dem Käse bestreuen. Weitere 20 Minuten weiterbacken bis der Auflauf eine goldgelbe Farbe hat.

Aus dem Ofen holen und heiß servieren.



volkermampft



## Zanderfilet auf Apfel-Spitzkohlgemüse

von vokermampft

### Zutaten

1 Spitzkohl  
2 große Bosköpfe  
1 Schalotte  
100 g Speckwürfel (optional)  
200 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Paprika, gemahlene  
Kümmel  
4 Zanderfilets auf der Haut.

### Zubereitung

Zunächst den Spitzkohl kleinschneiden, dann die Äpfel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Als letztes die Schalotte in kleine schneiden und alles zur Seite stellen. Den Fisch waschen und von beiden Seiten salzen.

Dann geht es ans Kochen. Ihr startet in dem Ihr den Speck kräftig anbraten und die Schalotte dazu gebt. Wenn diese Farbe bekommt, den Spitzkohl etwas anbraten.

Äpfel und Sahne dazu geben, und ein paar Minuten köcheln lassen. In der Zeit den Zander ganz kurz von der Fleischseite anbraten und sofort auf die Hautseite drehen. Dort bei großer Hitze ihn ca. 3 Minuten weiter braten. Den Spitzkohl abschmecken, servieren und den Fisch dazu geben.

# Nudeln mit Wirsing und Bacon

von thecookingknitter

## Zutaten für 3 Portionen

### Zutaten Nudelteig

300g Hartweizengrieß gemahlen  
3 Eier  
Prise Salz  
1 EL Olivenöl

oder 450 g frische Pasta

### Zutaten Wirsing

600 g Wirsing  
200 g Baconscheiben  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehe  
Parmesan - Menge nach Wahl,  
wir brauchen rund 100 g  
100 ml Weißwein  
300 ml Nudelwasser  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

Vorab...

## Zubereitung

Für den Nudelteig den gemahlen Hartweizengrieß mit den 3 Eiern, dem Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen. Danach 30 Minuten außerhalb des Kühlschranks aufbewahren und nun daraus Nudeln fertigen. Ich walze den Teig dafür mit der Nudelmaschine auf Stärke 8 aus und schneide dann mit einem Teigrädchen breite Nudeln. Zum Schluß alles mit dem Hartweizengrieß bestreuen und zur Seite stellen.

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln bissfest garen - ca. 7-12 Minuten, je nach Dicke. Beim Abschütten 300ml Nudelwasser auffangen und die Nudeln warmhalten.

Backofen auf 200°C vorheizen. Den Bacon in Streifen schneiden und die Zwiebel sowie den Knoblauch fein hacken. Den Parmesan reiben und den Wirsing in feine Streifen schneiden.

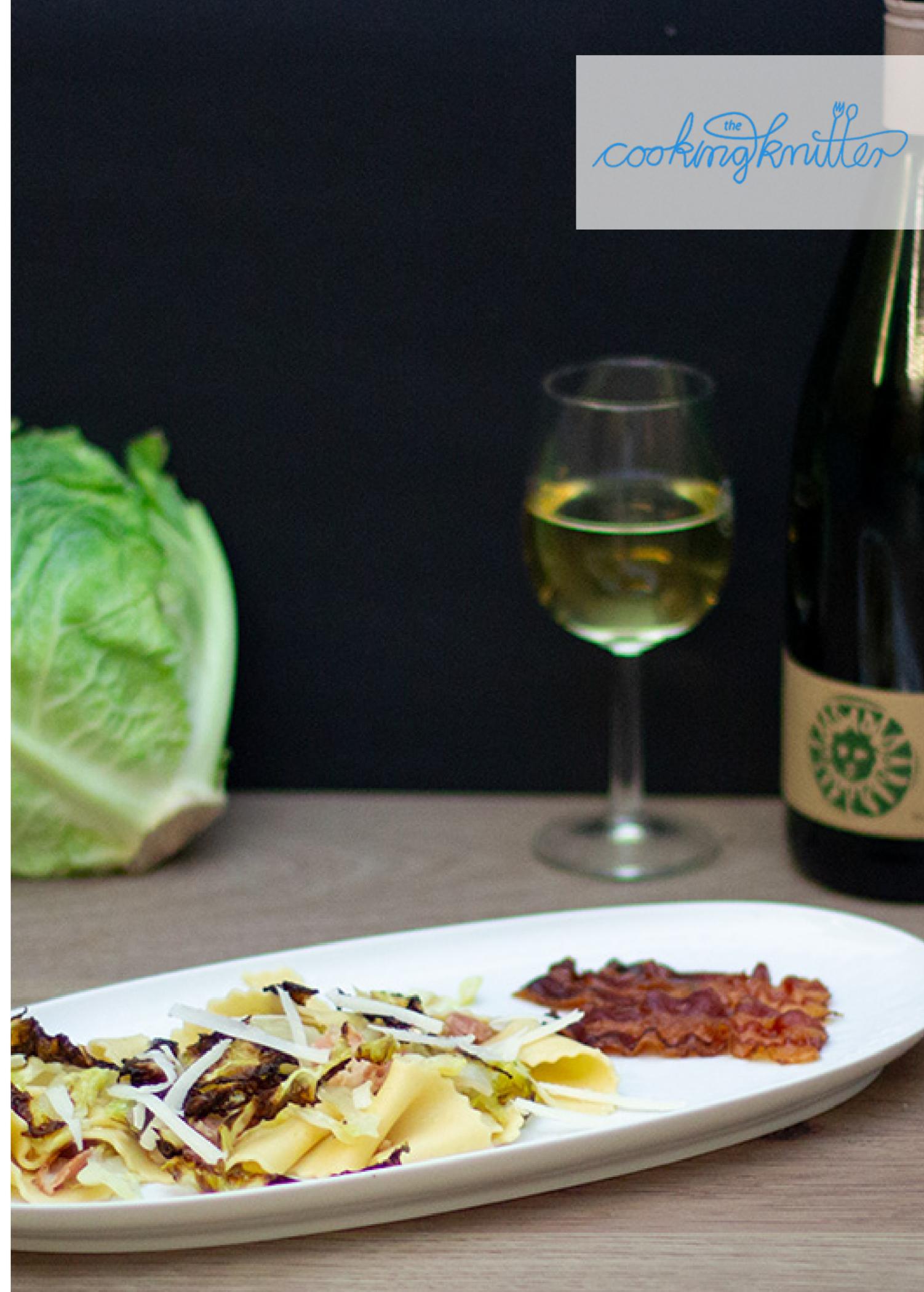
Nun wird die Menge des Wirsings geteilt. 2-3 Hände voll kommen auf ein Blech und werden mit Olivenöl und Salz gemischt. Das Blech dann in den Ofen schieben.

Olivenöl in eine Pfanne geben, so dass der Boden bedeckt ist und darin Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Nun den geschnittenen Bacon dazugeben, bis dieser Farbe annimmt. Ca. 5-7 Minuten und dann den Wirsing dazugeben. Ist der Wirsing nach einigen Minuten bissfest gegart mit Weißwein ablöschen. Ist er verkocht kommen die 300ml Nudelwasser dazu. Ebenfalls einkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Nun die Nudeln in die Wirsingpfanne geben und alles noch kurze Zeit zusammen köcheln lassen.

Zum Schluss mit Parmesan und dem Wirsing aus dem Backofen servieren und genießen!

the  
cookingknitter



oh, it's  
**tricky.**

## Süßer Kürbis Kaiserschmarrn

von trickytine

### Zutaten für 4 Portionen

4 Bio-Eier, Größe M  
1 Prise Salz  
45 g Zucker, hier heller Rohrzucker  
200 g Kürbismus  
225 ml Milch  
175 g Dinkelmehl Typ 630 oder  
Weizenmehl Typ 405  
½ TL Ceylon Zimt  
1 Prise Muskat, frisch gemahlen  
reichlich Butterschmalz  
zum Ausbacken

### Zum Anrichten

Puderzucker  
Preiselbeeren

### Zubereitung

Die Eier trennen, die Eiweiße mit dem Salz in einer Schüssel mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Eigelbe in einer anderen Schüssel mit dem Zucker schaumig rühren. Dann das Kürbismus zugeben und glatt rühren.

Das Mehl und die Gewürze mischen, in die Eimischung sieben und sanft abwechselnd mit der Milch einrühren. Zum Schluss den steifen Eischnee sanft mit einem Spatel unterheben und den Teig 10 Minuten ziehen lassen.

Butterschmalz in zwei Pfannen schmelzen lassen - ich bereite diese Menge an Kürbis Kaiserschmarrn immer in zwei Pfannen zu, so ist das für mich stressfreier.

Den Teig in die Pfannen geben und bei mittlerer Hitze von unten goldbraun backen - immer darauf achten und mal seitlich anheben, dass er nicht zu dunkel wird.

Den Kürbis Kaiserschmarrn dann mit einem Pfannenwender in vier Stücke zerteilen, die Viertel vorsichtig wenden und auch diese Seite goldbraun backen lassen - evtl. etwas Butterschmalz nachgeben.

Wenn beide Seiten goldbraun gebacken sind, den Kürbis Kaiserschmarrn mit zwei Pfannenwendern in mundgerechte Stücke zerteilen. Mit reichlich Puderzucker bestäuben und mit Preiselbeeren servieren.



# Ochsenschwanzragout mit Kürbistampf und Kastanien-Schupfnudeln

von evchenkocht

## Zutaten für 4 Portionen

### Zutaten Ochsenschwanzragout

2 EL Butterschmalz  
1,5 kg Ochsenschwanz (bereits vom Metzger) in Segmente zerteilt und küchenfertig pariert)  
3 Schalotten  
½ Lauchstange  
2 große Karotten  
1 faustgroßes Stück Knollensellerie  
1 kleine Petersilienwurzel  
5 Pimentkörner  
5 Wachholderbeeren  
2 Lorbeerblätter  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
2 EL Fischsauce  
500 ml trockener Rotwein  
ca. 1,5 l Rinderbrühe (es wird so viel benötigt, dass die Fleischteile im Bräter bedeckt sind)  
Salz

### Zutaten Kastanien-Schupfnudeln

350 g festkochende Kartoffeln (bereits am Vortag zu Pellkartoffeln verarbeitet, über Nacht abgekühlt!)  
200 g gegarte und geschälte Esskastanien, gründlich abgetropft, abgekühlt und püriert bzw. zerkleinert  
100 g Weizenmehl + etwas Mehl für die Arbeitsfläche  
1 Ei (Größe M)  
1 Eigelb  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
etwas Butterschmalz zum Anbraten

### Zutaten Kürbistampf

½ Muskatkürbis (ca. 800 g Fruchtfleisch)  
100 ml Milch  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Butter

## Zubereitung

Für das Ochsenschwanz-Ragout zunächst die Schalotten grob schälen und halbieren. Das Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. In einem Bräter mit Deckel das Butterschmalz erhitzen. Die Ochsenschwanzstücke portionsweise sehr kräftig von allen Seiten rösten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Schalotten und Gemüse ebenfalls anrösten. Nun die gerösteten Ochsenschwanzstücke wieder in den Bräter geben und die Gewürze zugeben. Mit Fischsauce ablöschen, mit dem Rotwein auffüllen und ca. 10 Min. kochen lassen. Nun so viel Rinderbrühe zugeben bis alle Fleischteile mit Flüssigkeit bedeckt sind. Den Bräter abdecken und für ca. 3,5 h in den vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober-Unterhitze stellen. Das Fleisch ist dann gar, wenn es fast vom Knochen fällt und weich ist.

Am Vortag unbedingt die Kartoffeln bereits abkochen, sodass die Pellkartoffeln dann über Nacht auskühlen und ausdampfen können! Erst am Folgetag schälen und durchpressen. Für die Kastanienschupfnudeln 350 g Pellkartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit den pürierten Kastanien, dem Mehl, dem Ei und dem Eigelb vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Alles gründlich verkneten und aus dem Teig auf bemehlter Fläche ca. 2 cm dicke Teigrollen herstellen. Mit einem Messer ca. 1 cm lange Teigstücke von den Rollen abschneiden und in den Handinnenflächen zu Schupfnudeln rollen. Auf einem leicht bemehlten Teller ablegen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Schupfnudeln schnellstmöglich in Etappen ca. 5 Min. im siedenden Wasser garen bis sie nach oben steigen. Aus dem Wasser abseihen und abtropfen lassen. Die gegarten Schupfnudeln abgedeckt beiseite stellen.

Den gegarten Ochsenschwanz nun mit einer Siebkelle aus der Flüssigkeit fischen. Sämtliches Fleisch von den Knochenstücken pulen und beiseite stellen. Größere Fleischteile falls nötig würfeln. Die übrige Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren. Diese Sauce in einen gesäuberten Topf geben und kräftig auf dem Herd aufkochen und reduzieren. Nach Bedarf mit etwas frischer, geriebener, mehligkochender Kartoffel binden. Die Fleischstücke erst kurz vor dem Essen in die Sauce geben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Muskatkürbis schälen und von Stiel- und Blütenansatz befreien. Die Kerne und Fasern im Inneren entfernen. Den geputzten Kürbis in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Einen Topf mit einem Dämpfeinsatz und Deckel mit etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Kürbisspalten nun für ca. 15 Min. dämpfen bzw. bis sie weich sind. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer zu Stampf verarbeiten. Die Milch in einem Töpfchen erwärmen und unter den Kürbistampf rühren. Den Kürbistampf warmhalten.

Für das Finish nun in einer ausreichend großen Pfanne das Butterschmalz für die Schupfnudeln erhitzen und die gegarten Schupfnudeln von allen Seiten leicht goldbraun anbraten. Die Schupfnudeln mit dem Ochsenschwanzragout und dem Kürbistampf auf vorgewärmten Tellern servieren.



# Wirsingrouladen mit Pilz-Quinoa-Füllung auf Pastinakenstampf

von Savory Lens

## Zutaten Wirsingroulade

1 Kopf Wirsing  
1 Zwiebel  
250 g Quinoa  
300 g Pilze (z. B. Champignons)  
40 g Walnüsse  
30 g Parmesan  
1 kleiner Bund Petersilie  
200 ml Gemüsebrühe

## Zutaten Pastinakenstampf

350 g Pastinaken  
200 g Kartoffeln, mehlig kochend  
50 ml Milch  
50 ml Sahne  
Prise Salz  
1 EL Butter  
Muskatnuss, frisch gerieben

## Zutaten Pilz-Soße

300 g Champignons  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
150 g Crème Fraîche (1 Becher)  
170 ml Weißwein  
Salz  
Pfeffer  
frisch gehackte Petersilie

## Zubereitung Wirsingrouladen

Vom Wirsing etwa 8 Wirsingblätter abzupfen und 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend herausnehmen, kalt abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Nun die Wirsingblätter ausbreiten und die dicken Mittelrippen keilförmig ausschneiden.

Für die Füllung zuerst die Zwiebel schälen und sehr klein schneiden. Danach die Pilze putzen und ebenfalls sehr klein schneiden. Walnüsse und Blattpetersilie sehr fein hacken sowie den Parmesan reiben. Die Quinoa waschen und abtropfen lassen. Anschließend in 500ml Salzwasser ca. 15 -20 Minuten köcheln lassen, bis die Körner bissfest gegart sind. Ab und an umrühren.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Pilze und Walnüsse hinzufügen und mitdünsten, bis die Pilze eine schöne Farbe angenommen haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend die Petersilie unterrühren. Nun den gekochten Quinoa unterrühren und anschließend mit dem Parmesankäse vermengen.

Jetzt die Quinoa-Pilz-Füllung auf den Blättern verteilen und aufrollen. Hierbei werde die Seiten leicht einschlagen, damit nichts herausfällt. Mit Küchengarn festbinden.

Die Wirsingrouladen in Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen von beiden Seiten anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten schmoren lassen.

## Zubereitung Pastinakenstampf

Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einem großen Topf mit Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen. Abgießen und im Topf ausdämpfen lassen.

Milch, Sahne und Butter zur Pastinaken-Kartoffel-Mischung geben und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Mit Salz und Muskat würzen.

## Zubereitung Pilz-Soße

Zwiebel schälen und klein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen und die Zwiebel 2-3 Minuten anschwitzen. Champignons putzen, klein schneiden und mit der Zwiebel ca. 3-4 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit in etwa um die Hälfte reduziert ist.

Crème Fraîche hinzugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

# Krautgulasch

von Lebkuchennest

## Zutaten für 4 Portionen

600 g Rindergulasch  
300 g Sauerkraut  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
1 Möhre  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Paprikapulver edelsüß  
1 TL Kümmelsamen  
1 TL Senfsaat  
1 EL Honig  
2 EL Butterschmalz  
2 Lorbeerblätter  
500 ml Knochenbrühe  
300 ml dunkles Bockbier  
Steinsalz  
frisch gemahlener Pfeffer

## Toppings

¼ Weißkohl  
2 EL Honig  
2 EL Butter  
Sauerteigbrot optional  
Sauerrahm optional

## Zubereitung

Die Vorbereitungen gehen ganz schnell - schält Knoblauch und Zwiebeln und schneidet alles zusammen mit den Möhren in möglichst dünne Scheiben.

Das Gulasch bräunt Ihr anschließend in Butterschmalz scharf an und gebt das Gemüse, sowie etwas Tomatenmark dazu, um einen schönen Röstansatz zu bekommen.

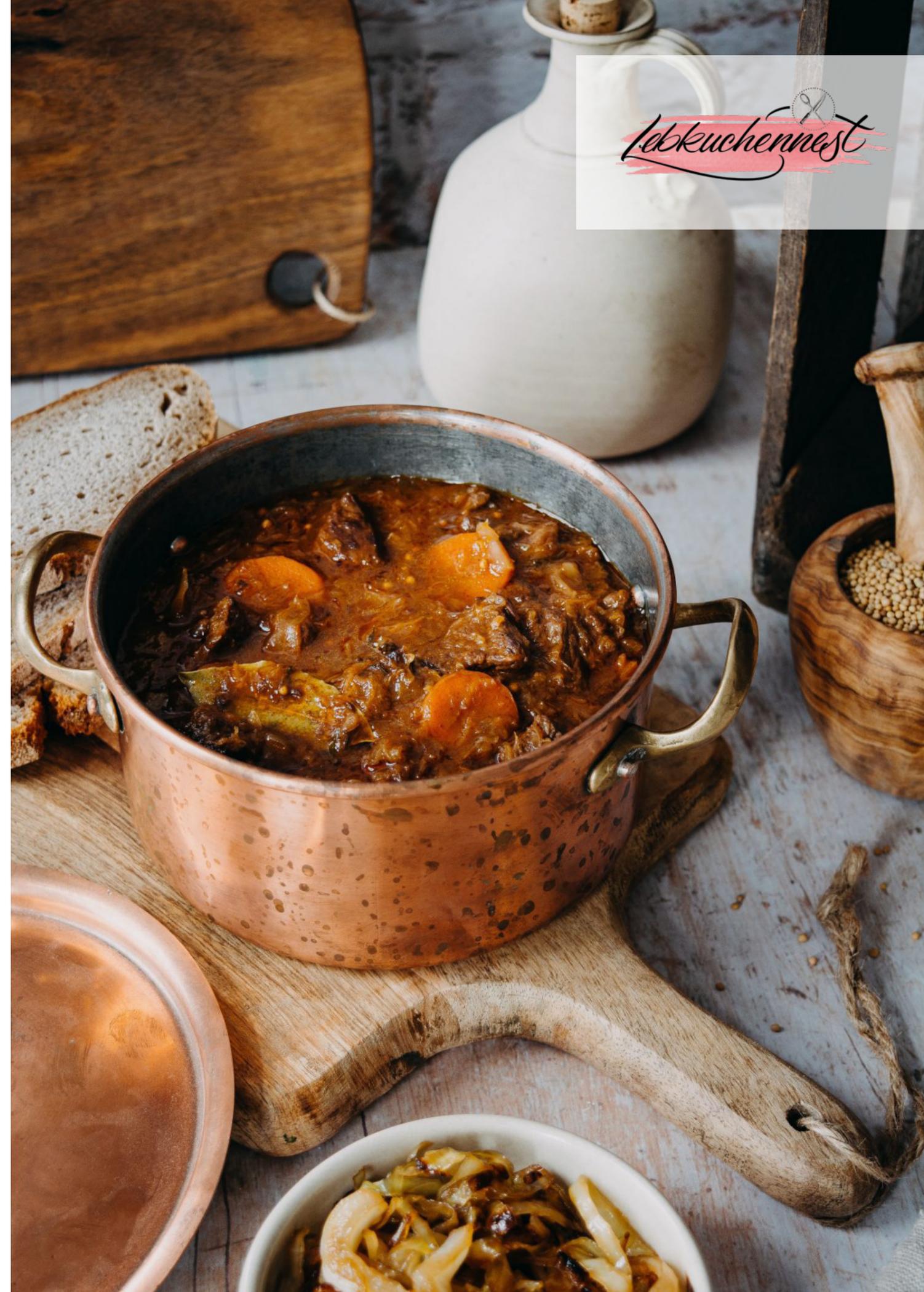
Danach kommen auch schon Paprikapulver, Honig, Salz und Pfeffer dazu.

Sobald Fleisch und Gemüse schön gebräunt sind, löscht Ihr Euer Gulasch mit Bier ab und lasst alles einmal kräftig aufkochen.

Jetzt dürfen auch die Lorbeerblätter, Kümmel und Senfkörner dazu - gießt den Soßenansatz mit Brühe auf und lasst das Gulasch für eine Stunde bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln.

Zum krönenden Abschluss kommt jetzt noch das Sauerkraut hinein in den Topf - verteilt es gründlich im Gulasch und lasst alles noch einmal für eine Stunde ohne Deckel im Backofen bei 175°C schmoren.

In der Zwischenzeit könnt Ihr den Weißkohl in dünne Streifen schneiden und zusammen mit Butter und Honig in einer separaten Pfanne karamellisieren - mit Salz abschmecken und warm halten.



Lebkuchennest

# Vegetarische Kürbisbällchen mit Schlemmersauce

von Delicious Stories

## Zutaten

4 Nester Tagliatelle ca. 300 g

## Zutaten vegetarischen Kürbisbällchen

250 g vegetarisches Hackfleisch  
3 Blätter frischer Salbei  
3 Stängel frischer Thymian  
100 g Kürbis z.B. Hokkaido  
25 g Semmelbrösel  
1 Ei  
½ TL Zimt  
Knoblauch  
Chili  
Salz

## Zutaten Soße

1 TL Butter  
1 TL Tomatenmark  
150 ml Sahne  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Msp Paprikapulver  
2 TL Mehl  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung Vegetarische Kürbisbällchen

Backofen auf 180° Umluft (200° Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Kürbis waschen, je nach Sorte schälen und mit einer Reibe raspeln. Salbei waschen, Salbei und Thymian fein hacken. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Knoblauch und Chili abschmecken.

Aus der Masse kleine Bällchen formen. Auf einem Blech mit Backpapier oder in einer ofenfesten Form im Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Zwischenzeitlich die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten

## Zubereitung Soße

Die Butter in einem Topf schmelzen, dann das Tomatenmark hinzugeben und alles gründlich verrühren. Sahne und Gemüsebrühe dazu geben und kräftig verrühren. 4 TL kaltes Wasser mit 2 TL Mehl in einem Glas oder Tasse gründlich vermischen. Die Mischung unter die Soße mischen und alles unter Rühren aufkochen lassen bis die Soße dickflüssiger wird. Soße mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kürbisbällchen und Nudeln servieren.

# Herbst-Lasagne

von Küchenliebelei

## Zutaten für 2-4 Portionen

### Zutaten Nudelteig

65 g Hartweizengrieß  
65 g Weizenmehl (Typ 00 oder Standard)  
1 Ei  
1 TL Olivenöl  
eine Prise Salz  
ggf. etwas kaltes Wasser  
Kräuter (z. B. Salbei) nach Geschmack

### Zutaten Wirsing-Hack-Sauce

350 g Rinderhack  
1 kleiner Wirsing  
etwas Öl  
Salz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 Prise gemahlene Ingwer  
etwas Wasser  
200 g Schmand

### Zutaten Walnussbrösel

80 g Walnusshälften  
eine Knoblauchzehe  
Salz  
1 TL Butter  
1 TL Honig

### Außerdem

100 g Schmand  
150 g geriebenen Käse nach Wahl

## Zubereitung

Zunächst den Nudelteig ansetzen. Dafür Hartweizengrieß und Mehl in eine Schüssel geben, Ei und Öl sowie eine Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Das geht am besten zunächst mit der Küchenmaschine und dann mit den Händen. Wenn nötig, vorsichtig Wasser zugeben, bis die Konsistenz gut ist. Den glatten Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühlen.

In der Zeit den Wirsing in feine Streifen hobeln. Das Rinderhack in einer Pfanne in Öl anbraten und dabei mit Salz, Pfeffer, fein gehacktem Knoblauch und Ingwer würzen. Das Rinderhack rundherum kross braten, dann den Wirsing zugeben und mit anbraten. Mit etwas ablöschen und einköcheln lassen, bis der Wirsing gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schmand zugeben, einrühren, erhitzen (aber nicht kochen) und zur Seite stellen.

Den Nudelteig ausrollen, entweder per Hand oder mit einer Nudelmaschine. Lasagneplatten sind eine dankbare Nudelform, das klappt auf beiden Wegen sehr gut. Wenn der Nudelteig hauchdünn ausgerollt ist, kann man nach Geschmack Kräuter auf die Nudelbahn geben, den Teig einmal zusammenlegen und ein letztes Mal ausrollen. So hat man eine feine Kräuterschicht in der Nudelplatte hier besonders mit Salbei sehr gut. Die Nudelplatten je nach Formgröße zurecht schneiden.

Einer dünnen Schicht Wirsing-Sauce in eine Auflaufform geben, dann eine Lage Lasagneplatten hinzufügen und dann Sauce, Käse und Lasagneplatten immer abwechselnd schichten, bis die Form gefüllt ist. Ich schließe gerne mit einer Nudelschicht ab und verteile dann noch etwas Schmand auf der obersten Schicht.

Bei 180 Grad Umluft die Lasagne für rund 20 Minuten backen. Alle Zutaten sind ja bereits gar, sie soll nur noch einmal blubbern und bräunen. In der Zeit die Walnussbrösel rösten.

Dafür die Walnusshälften grob hacken. Eine Knoblauchzehe fein hacken und unter die Walnussstücke mischen. Ordentlich salzen. Eine kleine Pfanne erhitzen und die Mischung ohne Zugabe von Fett anrösten. Dann einen TL Butter zugeben und gut verteilen. Kurz weiter rösten, dann den Honig drüber träufeln, gut und zügig unterrühren und kurz karamellisieren lassen. Die Walnussbrösel sollten noch nicht dunkel werden, denn sie sollen ja noch mit gebacken werden.

Wenn die Lasagne gut aussieht, die Brösel darauf verteilen und noch einmal kurz mitbacken, bis sie goldbraun und knusprig aussehen.



# Cremige Hackfleisch-Lauch-Suppe

von Zimtkeks & Apfeltarte

## Zutaten

500 g Rinderhackfleisch  
400 g Schmelzkäse  
2 - 3 Lauchstangen  
1 Zwiebel  
Knoblauchzehe  
750 - 1000 ml kräftige Gemüsebrühe  
1 EL Pflanzenöl  
200 g Crème Fraîche (ich nehme gerne die mit den Kräutern)  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

## Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln, dann die Lauchstangen waschen und anschließend in Ringe schneiden.

Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, das Hackfleisch dazugeben und ca. 3 Min. anbraten. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Lauchringe dazugeben und ca. 5 Min. ebenfalls anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, so dass der Lauch weich wird.

Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème Fraîche ebenfalls einrühren und die Suppe nochmals aufkochen lassen, dann noch mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Muskat abschmecken.

Sollte sie Euch zu dick sein, einfach noch ein wenig mehr Gemüsebrühe/Wasser zufügen.



**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.