



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

Herbstgerichte aus dem Thermomix®

Über 100 leckere Rezeptideen von Pflaumenkuchen bis Pilzrisotto



riva



Doris Mular



Doris Mular

Herbstgerichte aus dem Thermomix®

Über 100 leckere Rezeptideen von Pflaumenkuchen bis Pilzrisotto

Tragen Sie sich jetzt unter
www.m-vg.de/thermomix für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Vorderseite: [shutterstock.com/Lisovskaya](https://www.shutterstock.com/Lisovskaya) Natalia, [shutterstock.com/Maram](https://www.shutterstock.com/Maram), [shutterstock.com/MasterQ](https://www.shutterstock.com/MasterQ), [shutterstock.com/iMarzi](https://www.shutterstock.com/iMarzi), [shutterstock.com/NARUDON](https://www.shutterstock.com/NARUDON), [shutterstock.com/TSAWALARPSAKUN](https://www.shutterstock.com/TSAWALARPSAKUN), [shutterstock.com/Maria](https://www.shutterstock.com/Maria) Medvedeva, [shutterstock.com/Timolina](https://www.shutterstock.com/Timolina), [shutterstock.com/StudioPhotoDFlorez](https://www.shutterstock.com/StudioPhotoDFlorez), [shutterstock.com/fordern](https://www.shutterstock.com/fordern); Rückseite: [shutterstock.com/Maram](https://www.shutterstock.com/Maram), [shutterstock.com/Wiktory](https://www.shutterstock.com/Wiktory), [shutterstock.com/Piotr](https://www.shutterstock.com/Piotr) Krzeslak, [shutterstock.com/Sathit](https://www.shutterstock.com/Sathit), [shutterstock.com/Diana](https://www.shutterstock.com/Diana) Taliun, [IStock.com/modesigns58](https://www.IStock.com/modesigns58), [IStock.com/margouillatphotos](https://www.IStock.com/margouillatphotos)

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://www.inpunkt[w]o), Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0513-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0060-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0059-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	8
Zum Umgang mit diesem Buch	10
Das wird im Herbst geerntet	12
Das gibt Herbstgerichten Würze	25
Rezepte	29
Vorspeisen, Salate und kleine Gerichte	30
<i>Kartoffelaufstrich »Erdäpfelkas«</i>	30
<i>Kartoffelaufstrich »Colcannon«</i>	32
<i>Lauwarmer Kürbis-Brokkoli-Salat</i>	33
<i>Kürbishummus</i>	34
<i>Rote-Bete-Hummus</i>	35
<i>Linzen-Radicchio-Salat</i>	36
<i>Buchweizen-Salat mit Rosenkohl</i>	38
<i>Rotkohlsalat mit Möhren und Granatapfel</i>	40
<i>Kartoffel-Sauerkraut-Puffer</i>	41
<i>Quinoasalat mit Roter Bete und Orangen</i>	42
<i>Feldsalat mit Kartoffeldressing</i>	44
<i>Kürbissalat mit Quinoa</i>	46
<i>Kürbissalat mit Kichererbsen</i>	48
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Salat mit Speck</i>	50
<i>Zwiebelkuchen vom Blech</i>	52
<i>Kürbis-Flammkuchen</i>	54
<i>Apfel-Flammkuchen mit roten Zwiebeln</i>	56

<i>Brokkoliquiche mit Schafskäse</i>	58
<i>Rote-Bete-Bratlinge</i>	60
<i>Kürbismuffins</i>	61
Suppen	62
<i>Kürbis-Apfel-Suppe</i>	62
<i>Kürbis-Quitten-Suppe</i>	64
<i>Kürbissuppe mit Kidneybohnen</i>	65
<i>Kürbissuppe mit Pak Choi</i>	66
<i>Selleriecreme mit Apfel</i>	68
<i>Sahnige Pilzsuppe</i>	70
<i>Klare Pilzsuppe</i>	72
<i>Topinambursuppe</i>	74
<i>Rosenkohlsuppe mit Möhren und Ingwer</i>	76
<i>Pastinakencreme mit Pfifferlingen</i>	78
<i>Petersilienwurzelsuppe mit Haselnüssen</i>	80
<i>Süßkartoffelsuppe</i>	82
<i>Brokkoliuppe mit Kürbiskernöl</i>	83
<i>Rote-Bete-Creme mit Lebkuchengewürz und Pinienkernen</i>	84
<i>Kartoffelsuppe mit Pilzen</i>	86
<i>Maronen-Möhren-Suppe mit Kurkuma</i>	88
<i>Maronen-Sellerie-Suppe mit Croûtons</i>	90
Eintöpfe	92
<i>Steckrübeneintopf</i>	92
<i>Auberginen-Paprika-Eintopf mit Zimt</i>	94
<i>Auberginencurry</i>	96
<i>Gnocchi mit Kürbis und Grünkohl</i>	98
<i>Orecchiette mit Steinpilzen</i>	100
<i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i>	101
<i>Grünkohleintopf mit Perlgraupe</i>	102
<i>Kartoffel-Möhren-Gulasch</i>	104
<i>Herbstliche Bolognese</i>	106
<i>Süßkartoffel-Hackfleisch-Eintopf</i>	108
<i>Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit Joghurt</i>	110
<i>Grünkohleintopf mit Bohnen</i>	112
<i>Kichererbseneintopf mit Maronen</i>	114
<i>Möhren-Mais-Eintopf mit gelben Linsen</i>	116
<i>Rote-Bete-Eintopf mit Bohnen und Wurzelgemüse</i>	118

<i>Scharfe Kidneybohnen mit Wirsing</i>	120
<i>Rigatoni mit Kürbissauce</i>	122
<i>Kürbisgulasch</i>	124
<i>Lauch mit roten Linsen und Tomaten</i>	126
<i>Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Granatapfelkernen</i>	128
<i>Kürbis-»Risotto« mit Graupen</i>	130
<i>Risotto mit Pfifferlingen</i>	132
<i>Spaghetti mit Pfifferlingen</i>	133
Schmortöpfe	134
<i>Weißkohlschmortopf mit Möhren und Hackfleisch</i>	134
<i>Grünkohl-Hackfleisch-Schmortopf</i>	136
<i>Putenragout mit Zwetschgen</i>	137
<i>Gulasch mit viel Gemüse</i>	138
<i>Putengulasch mit Pilzen</i>	140
<i>Geschmorter Weißkohl mit Kasseler</i>	142
<i>Hirschgulasch</i>	144
<i>Chicorée mit Mettwurst</i>	145
<i>Zucchini-Auberginen-Eintopf mit Hackfleisch</i>	146
<i>Hähnchenbrust mit Curryspinat</i>	148
Aus dem Ofen	150
<i>Apfelrotkohl mit Hackfleisch</i>	150
<i>Spinatquiche mit Schafskäse</i>	152
<i>Brokkoli-Rosenkohl-Torte</i>	154
<i>Rote-Bete-Torte</i>	156
<i>Gedämpfter Rosenkohl mit Lauch und Äpfeln</i>	158
<i>Gnocchiauflauf mit Spinat</i>	159
<i>Rosenkohlaufauf mit Speck</i>	160
<i>Wirsingauflauf mit Kürbis und Penne</i>	162
<i>Pfifferlingquiche</i>	164
<i>Grüne-Bohnen-Auflauf mit Pilzen und Käse</i>	166
<i>Lauchauflauf mit Speck</i>	168
<i>Pizza mit Kartoffeln und roten Zwiebeln</i>	170
<i>Spinat-Kartoffel-Auflauf</i>	172
<i>Kartoffelknödelaufauf</i>	173
<i>Kürbislasagne</i>	174
<i>Kürbisgratin mit Hackfleisch</i>	176

Backen und Süßes	178
<i>Zwetschgenfleck</i>	178
<i>Zwetschgenalette</i>	180
<i>Zwetschgenclafoutis</i>	182
<i>Apfelauflauf</i>	183
<i>Mirabellentarte</i>	184
<i>Schoko-Birnen-Kuchen</i>	186
<i>Brombeercrumble mit Haferflocken</i>	188
<i>Brombeercreme mit Granatapfel und Banane</i>	189
<i>Herbstliche Kürbistorte mit Nüssen</i>	190
<i>Traubenkuchen</i>	192
<i>Porridge mit herbstlichem Obst</i>	193
<i>Kürbis-Mandel-Kuchen</i>	194
<i>Mohnnudeln mit Apfel-Quitten-Püree</i>	196
<i>Maronenmousse</i>	198
<i>Maronenmarmelade</i>	199
<i>Traubengelee</i>	200
<i>Quittengelee</i>	201
<i>Holundersaft und -sirup</i>	202
<i>Apfelgelee und Apfelmus</i>	203
<i>Preiselbeersauce</i>	204
Zutatenregister	206

Vorwort

Wenn die Blätter an den Bäumen bunt werden, Kinder Kastanien sammeln und sich leuchtend orangefarbene Kürbisberge an den Straßenrändern türmen, dann ist der Herbst da. Das Wetter wird kühler, Drachen steigen und Vogelschwärme ziehen südwärts. Jetzt genießen wir noch den Spätsommer, freuen uns auf Halloween, am Martinstag ziehen dann Kinder mit ihren Laternen durch die Straßen und bald schon zünden wir die erste Adventskerze an.

Für die Küche heißt das: Ran an all die Früchte, die den ganzen Sommer über reifen konnten und jetzt geerntet werden! Die typischen Herbstfrüchte sind neben Kürbis verschiedene Kohl- und Salatsorten. Pfifferlinge und Steinpilze haben nun Saison und Edelkastanien und Walnüsse gibt es frisch gepflückt.

Der herbstliche Obstkorb glänzt mit knackigen Äpfeln, saftigen Birnen und aromatischen Zwetschgen. Die Traubenernte ist voll im Gange, Preiselbeeren, Brombeeren und Holunder hängen an den Sträuchern und warten darauf, für den Winter eingekocht zu werden.

All das kann in vielen Varianten im Thermomix® zubereitet werden. Ob kleine Gerichte und Vorspeisen, die beliebten Suppen (auch zum Mitnehmen), kräftige Eintöpfe, Geschmortes und Gedämpftes – die regionale Herbstküche ist vielfältig und gesund.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in der goldenen Jahreszeit und vor allem viel Spaß beim Nachkochen!

Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsfragen für den TM5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
2. Bei heißem Mixtopf-Inhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfzaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.

6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfungwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.
7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 zum Einsatz kommen. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Sie sehen auch auf einen Blick, für wie viele Personen das Rezept gedacht ist, wobei die Portionen so bemessen sind, dass Erwachsene satt werden.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet, damit Sie immer sofort erkennen können, welches Gericht mit Fleisch, vegetarisch oder vegan ist und welches sich zum Abnehmen oder für die Low-Carb-Ernährung eignet.



Kalorienarm



Low Carb



Fettarm



Mit Fleisch



Vegan



Vegetarisch

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für den TM5 konzipiert.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir eine mittelgroße Zwiebel von ca. 100 Gramm. Sonst ist angegeben: große (150 g) oder kleine (75 g) Zwiebel.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 Gramm zu Buche.
- 1 Ei, Größe M, wiegt bei unseren Berechnungen ca. 55 Gramm.
- Milch und Joghurt verwenden wir immer mit 3,5 % Fett.
- Wir wählen stets Frischkäse und Quark mit 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.
- Wir verwenden immer Gemüsebrühe. Nach Belieben können Sie die Gerichte auch mit Geflügel- oder Fleischbrühen kochen – die Kalorienangaben verändern sich dadurch unwesentlich.

Das wird im Herbst geerntet

Im Herbst können wir all das genießen, was den ganzen Sommer über Zeit hatte, Aromen und Vitamine zu entwickeln. Obst, Gemüse, Beeren und heimische Nüsse mobilisieren Immunkräfte für die kalte Jahreszeit. Die bunten Farben der Wälder finden sich auch auf den Tellern wieder: Von knallroten Äpfeln bis tiefblauen Zwetschgen beschreiben wir hier alphabetisch die wichtigsten Zutaten, die Sie im September, Oktober und November aus meist heimischem Anbau bekommen.

Äpfel

Äpfel sind eigentlich das Ur-Superfood. Nicht umsonst gibt es die Volksweisheit, dass ein Apfel am Tag den Arzt fernhält. Tatsächlich enthalten Äpfel eine Reihe von Mikronährstoffen, die vor vielen Krankheiten (Herzkrankheiten, Diabetes, Cholesterin, Krebs) schützen. Neuere Studien weisen auf den Inhaltsstoff Quercetin hin, der uns nicht nur vor Allergien und Darmkrankheiten, sondern auch unsere Gehirnzellen vor Entzündungen bewahren soll. Der Frühherbst ist bei uns die Hochzeit der Apfelernte. In den »Apfelhochburgen« gibt es dann zahlreiche Veranstaltungen zum Selbstpflücken und Apfelfeste, bei denen zum Beispiel Saft gepresst wird. Bekannte heimische Sorten sind Cox, Elstar, Gala, Jonagold und Boskoop. Selten im Handel: Berlepsch, RubINETTE oder Wellant – die finden Sie eher auf Bauernmärkten.



Birnen

Birnen und Äpfel zu vergleichen ist hier durchaus angebracht. Auch Birnen sind prallvoll mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Dazu kommt noch der Mineralstoff Bor, der es ermöglicht, Calcium zu speichern, und der für die Hormonbildung wichtig ist.

Die süßen Birnen sind leicht verdaulich, obwohl sie reichlich Ballaststoffe enthalten. Somit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Darmgesundheit. Ihr hoher Kaliumgehalt stärkt das Herz und senkt den Blutdruck.

Die heimische Birnenzeit beginnt etwa Ende August. Dann finden wir Abate, Gute Luise, Conference und Williams Christ auch in den Supermärkten.



Bohnen

Von Juli bis in den Spätherbst hinein werden die grünen Stangen- oder Gartenbohnen bei uns geerntet. Was Sie vorher in den Regalen finden, kommt aus Gewächshäusern oder von weit her.

Bohnen sind ein klassischer Bestandteil von Eintöpfen, sie machen sich aber auch als Beilage gut. Unverzichtbar

sind grüne Bohnen beim Thanksgiving (dem amerikanischen Pendant zu unserem Erntedankfest), wobei sie zu Aufläufen verarbeitet werden. Ein Rezept dafür finden Sie auf Seite 166.



Brokkoli

Die Herbstsonne lässt den Brokkoli bis zum ersten Frost auf heimischen Feldern und in Gärten reifen. Achten Sie beim Einkauf auf eine dunkelgrüne bis blaugrüne Farbe. Die Röschen dürfen keine gelben Verfärbungen haben, dann ist nämlich das Aroma dahin. Am besten immer frisch kaufen, denn auch zu Hause gelagert blüht Brokkoli gelb auf – in diesem Fall, wenn überhaupt, lieber nur die Stiele verwenden.



Brombeeren

Beim Spaziergang im Herbst finden Sie oft Brombeeren am Wegesrand. Leider befinden sich die schönsten Früchte meist unerreichbar hinter Gestrüpp und Dornen, sodass Sie besser auf das reiche Angebot von Märkten und Supermärkten zurückgreifen. Als Zuchtbeeren gibt es die prallen Früchte weit gereist das ganze Jahr über. Der hohe Vitamingehalt ist aber jetzt, frisch geerntet, am höchsten.

Brombeeren passen auf Kuchen, ins Müsli oder in Smoothies und vertragen sich gut mit allen Milchprodukten.

Ein leckerer Drink für 2 Personen: 250 g gewaschene Brombeeren ½ Stunde ins Gefrierfach geben. Dann mit 1 Banane, 150 ml Buttermilch, 150 ml Milch und 1 EL Honig in den Mixtopf geben und **40 Sekunden/Stufe 7** fein pürieren.



Chicorée

Eines der Lieblingsgemüse von Franzosen und Belgiern findet bei uns höchstens den Weg in die Salatschüssel. Dabei ist Chicorée gerade im Herbst und Winter, wenn es wenig Frisches gibt, ein toller Vitaminlieferant und mit seinen Bitterstoffen überaus gesund. Wir haben ihn mit Mettwurst zu einem leckeren Eintopf vereint. Das Rezept finden Sie auf Seite 145.

Mit wenig Kalorien und kaum Kohlenhydraten trumpfen die weiß-gelben Stauden mit viel Inulin auf, das dem Darm schmeichelt und die Magnesium- und Calciumaufnahme fördert.

Am besten dunkel und im Kühlschrank lagern. Wem der Chicorée zu bitter schmeckt, schneidet den Strunk keilförmig heraus.



Feldsalat

Warum er in Österreich Vogerlsalat heißt? Niemand weiß es. Auch der Ursprung der deutschen Bezeichnung »Rapunzel« ist unbekannt.

Fest steht hingegen der hohe Mineralstoffgehalt, dabei besonders hervorzuheben: das viele Eisen.



Von September bis April gibt es den Feldsalat aus dem Freiland. Gerade die Kälte im Herbst und Winter verstärkt sein nussiges Aroma. Pur oder mit Kartoffeln ist er eine feine Beilage zu Gebratenem. Freunde der »Greenies« mixen ihn zum Beispiel mit Apfel, Kiwi, Mandelmus und Wasser.

Granatapfel

Zwar bekommt man die importierten Früchte mittlerweile das ganze Jahr über, von Oktober bis Februar haben sie jedoch in ihren Ursprungsländern Hochsaison und sind dann besonders saftig und aromatisch. Die roten Kerne könnte man zu Recht Superfood nennen, denn in reifen Früchten ist alles enthalten, was gesund und fit hält.



Die harte Schale ist oft fleckig und bräunlich verfärbt – das tut den inneren Werten allerdings keinen Abbruch. Mit einem Apfel hat die Frucht nicht zu tun – botanisch ist sie eine Beere, die der Trojaner Paris beim Schönheitsstreit der Aphrodite überreichte.

Bei Zimmertemperatur können Sie Granatäpfel bis zu drei Wochen lagern, in kühlen Räumen oder im Kühlschrank sogar noch länger.

Wem es zu umständlich ist, die Kerne zu pulen: Man kann die Frucht auch auspressen oder schon ausgelöste Kerne aus dem Kühlregal kaufen.

Grünkohl

Grünkohl trägt die Königskrone der Kohlgemüse. Er hat die meisten Mineralstoffe, Vitamine und Proteine. Grünkohl putzt den Darm, beseitigt Verstopfungen, baut die Darmflora auf, vitalisiert und senkt den Cholesterinspiegel.

Unter dem Decknamen »kale« mischt er sich in den USA seit Längerem in Superbowls und Greenies. In diesem hippen Mäntelchen kam er auch wieder zurück zu uns, wo ihm ein bislang hausbackenes und ungesundes Ansehen anhaftete. Früher, ja da wurde er völlig zerkocht mit fetten Zutaten serviert. Wir aber vermählen ihn mit Hülsenfrüchten und Granatapfelkernen, gönnen ihm nur kurze Kochzeiten und machen heimisches Superfood aus ihm.



Holunder

Holundersträucher finden Sie an Waldrändern oder Hecken. Von Sträuchern, die nahe an den Straßen stehen, lieber nichts pflücken – hier könnten sich schädliche Abgase angesammelt haben. Die reifen Beeren sind tiefschwarz und können von September bis November gepflückt werden.

Holunder enthält viel Vitamin C, weshalb er auch als Hausmittel bei Erkältung bekannt ist. Außerdem liefert er Anthocyane, die entzündungshemmend wirken und Viren bekämpfen.

Achtung: Die gesunden Beeren des Schwarzen Holunders hängen nach unten (Foto), die Beeren des Zwergholunders sind giftig und zeigen nach oben (außerdem riechen sie unangenehm)!

Auch wenn die Beeren verlockend aussehen: Nie roh essen! Der Giftstoff Sambunigrin führt zu Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall und wird erst durch Erhitzen unschädlich.



Knollensellerie

Gebündeltes Suppengemüse ohne ein Stück der Knolle gibt es nicht. Dabei kann der intensive Geschmack des Knollensellerie auch solo bestens zur Geltung kommen.

Die faustgroße Knolle gilt seit Homer als Aphrodisiakum. In der Odyssee besang der Dichter den Sellerie als Lieblingsgemüse der Zauberin Kalypso. Anregend ist die Knolle wohl, aber eher für den Stoffwechsel. Es gibt sie das ganze Jahr über – im Frühjahr den jungen »Suppensellerie«, etwa 5 Zentimeter groß und mit viel würzigem Grün. Haupternte ist im Oktober, dann enthalten die Knollen die größten Mengen ihrer Mineralstoffe, ätherischen Öle, Calcium und Eisen.

Neuere Züchtungen sind schneeweiß, was hübsch aussehen mag. Der typische Geschmack jedoch sitzt in den eingelagerten gelblichen Flecken.

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Sellerie bis zu zwei Wochen lang frisch. Sie sollten die Knolle aber nicht mit Klarsichtfolie abdecken – sie braucht ein wenig Luftfeuchtigkeit. Wenn die Schnittstellen verfärbt sind, einfach dünn abschneiden.





Kürbis

Von den zahlreichen Kürbissorten, die es am Markt gibt, verwenden wir in der Küche am liebsten den Hokkaido-Kürbis, denn er hat den Vorteil, dass man seine dünne Schale mitessen kann. Praktisch macht ihn auch, dass oft kleinere Früchte von 1 bis 2 Kilogramm Gewicht angeboten werden. Ein angeschnittener großer Kürbis (oder eine Spalte davon) sollte im Kühlschrank gelagert und innerhalb von drei bis vier Tagen verbraucht werden.

Als Faustregel gilt: Aus 1 Kilogramm Kürbis erhalten Sie nach Putzen und Entkernen etwa 600 bis 700 Gramm Fruchtfleisch.

Der Name unseres Lieblingskürbisses kommt aus seiner ursprünglichen Heimat, der Insel Hokkaido in Japan. Seitdem vor etwa 20 Jahren die ersten Exemplare bei uns aufgetaucht sind, hat dieser kleine aromatische Kürbis in einem Super-Spurt alle anderen Sorten überholt. Nach Beginn der Haupterntezeit etwa im September bleibt er bei kühler und trockener Lagerung mindestens zwei Monate lang frisch.

Beliebt für Suppen ist auch Muskat-Kürbis. Stattliche Exemplare mit ihrer gerippten Schale können bis zu 40 Kilogramm schwer werden. Während seine Brüder im Herbst ihre leuchtend orangefarbenen Kleider anziehen, bleibt er eher gedeckt dunkelgrün bis matt lachsfarben. Im Inneren entfaltet aber auch er leuchtendes Orange. Im Handel wird er wegen seiner unhandlichen Größe meist in Stücken oder Spalten angeboten. Er muss im Gegensatz zum Hokkaido geschält werden. Eine Besonderheit: Das Fruchtfleisch kann auch für Rohkost verwendet werden. Rezepte für Kürbissuppen gibt es wie Sand am Meer. Wir haben uns deshalb andere Zubereitungsarten überlegt: Die knallorangefarbenen Beeren (ja, Kürbis gehört zu den Beerengewächsen) machen sich auch gut als Dip, Salat, Gratin oder Muffin.



Maronen

An den Straßenecken gibt es sie je nach Wetterlage schon ab Oktober: Die heißen Edelkastanien sind die ersten Vorboten des Winters. Wir wärmen uns die Hände an den kleinen Papiertüten und nehmen beim Na-



schen jede Menge Gesundheit zu uns: hochwertiges Eiweiß und fast das gesamte Spektrum an Mineralstoffen und Spurenelementen. Dass 100 Gramm beachtliche 220 Kilokalorien haben, sollte weniger ins Gewicht fallen, denn sie machen lange satt, sodass sie eine komplette Mahlzeit ersetzen können.

Botanisch gesehen sind Maronen Nüsse, sie sollten aber, da sie schwer verdaulich sind, nicht roh gegessen werden. Beim Einkauf immer darauf achten, dass die Schalen glatt, glänzend und ohne Wurmlöcher sind. Möglichst frisch verarbeiten, denn sie verlieren schon nach wenigen Tagen Aroma und werden zäh.

Mirabellen

Mirabellen gehören zur großen Familie der Pflaumen. Eigentlich sind sie quietschgelb; haben sie viel Sonne, bekommen sie rote Punkte und rote Wangen. Ihre Erntezeit ist kurz: Oft sind sie bereits im August reif und Ende September ist definitiv Schluss mit den süßen Früchtchen.

Da ein Großteil der Ernte gleich in die Schnapsbrennerei und Marmeladetöpfe wandert, sollten Sie schnell zugreifen, wenn Sie am Markt welche sehen. Bei uns werden die meisten Früchte im Saarland und in Rheinland-Pfalz geerntet, wo es auch zahlreiche Feste rund um die Mirabellen gibt. Für 2018 wurde die Sorte Nancy-Mirabelle dort sogar zum Streuobst des Jahres gekürt.



Nüsse

Ab Mitte September fallen die Walnüsse von den Bäumen – ein Zeichen, dass sie vollständig reif sind. Wenn Sie frische Nüsse am Markt bekommen, sollten Sie unbedingt die dünne weiße Haut rund um den Nusskern entfernen, da sie bitter schmeckt. Bei getrockneten Nüssen ist das nicht notwendig, da sind die Bitterstoffe schon verloren gegangen. Die Nushälften sehen nicht nur ein wenig wie ein Gehirn aus, sie gelten auch als Powerfood für Denkleistungen. Ihr gesundheitlicher Nutzen ist so groß, dass wir seitenlang darüber schwärmen könnten. Täglich 50 Gramm Nüsse (egal welche – am besten gemischt und abwechslungsreich) beugen vor, heilen und schmecken gut. Gehackt oder gemahlen, im Müsli oder über Salat und Suppe – für ein paar Nüsse ist immer Platz.



Pastinaken und Petersilienwurzel



Die beiden sehen sich zum Verwechseln ähnlich. Der Unterschied ist dort erkennbar, wo oben das Kraut ansetzt: Bei Pastinaken ist dort eine Vertiefung, während die Petersilienwurzel sich leicht ausstülpt. Letztere ist meist auch schlanker und heller. Wenn Sie mal im Supermarkt zur »falschen« Wurzel gegriffen haben, kein Problem, sie schmecken ähnlich. Daher können Sie auch alle Pastinakenrezepte mit Petersilienwurzel zubereiten und umgekehrt. Oder einfach mal beide gleichzeitig in einen Topf werfen – sie mögen sich bestimmt. Kaufen Sie wenn möglich kleinere Exemplare, die schön knackig aussehen. Am besten in ein feuchtes Küchentuch gewickelt im Gemüsefach lagern, dann bleiben sie bis zu zwei Wochen frisch.



Pilze

Steinpilze sind wohl die Königsklasse unter den herbstlichen Pilzen. Wie alle Pilze stecken auch sie voller Vitamine und Mineralstoffe und sind außerdem mit 90 Prozent Wassergehalt ein Schlankmacher. Selbst sammeln sollten Sie nur, wenn Sie sich wirklich gut auskennen. Der Gallenröhrling, ein Doppelgänger, der dem Steinpilz zum Verwechseln ähnlich sieht, kann mit seinen Bitterstoffen ein ganzes Gericht verderben – und den Magen noch dazu. Je nach Wetterlage gibt es die ersten Pfifferlinge schon im Spätsommer, die Saison reicht aber bis tief in den Herbst hinein. Die Pfifferlinge sollten leuchtend gelb und trocken sein. Achten Sie beim Einkauf – besonders bei abgepackter Ware – darauf, dass die Pilze keine feuchten und dunklen Stellen haben. Dann nämlich sind Aroma und Geschmack schon dahin. Besser offene Ware am Markt kaufen. Waschen tut den empfindlichen Waldgewächsen auch nicht gut. Es empfiehlt sich, sie nur mit einer weichen Bürste oder Küchenkrepp vorsichtig abzureiben. Manche schwören auf die Mehlmethode: erdige Stielchen abschneiden und Pilze in einen Plastikbeutel füllen. 2 bis 3 Esslöffel Mehl dazugeben, Beutel verschließen und schütteln, bis alle Pilze mit Mehl bedeckt sind. In ein grobes Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



Preiselbeeren

Herbstliche Wildgerichte ohne Preiselbeeren – das geht gar nicht. Leider sind sie frisch allenfalls auf Bauernmärkten zu bekommen (oder im Internet), denn die Industrie schnappt sie uns alle weg und verarbeitet sie fix zu Konfitüren.



Eine Alternative: Bis vor wenigen Jahren gab es Cranberrys nur als Trockenfrüchte, mittlerweile aber sind sie zwischen September und Dezember auch in unseren Supermärkten erhältlich – manchmal sogar von heimischen Feldern. Aus den luftgefüllten (deshalb sind sie so viel größer als unsere Preiselbeeren) Beeren können Sie auch gut Saucen oder Konfitüren zubereiten.

Quitten

Das bei uns fast vergessene Obst feiert sein Comeback und wird im Herbst auch wieder in Supermärkten (nicht nur in türkischen Läden) angeboten. Quitten sind hart und holzig und man kann sie nicht roh essen. Aber gedünstet als Kuchenbelag oder zu Saft, Gelee oder Marmelade verarbeitet haben sie viele Liebhaber. Quittengelee und Quittenbrot passen gut zu Käse, luftgetrocknetem Schinken oder gebratenem Geflügel.



Meist sind Quitten beim Kauf noch mit einem öligen, bitteren Flaum bedeckt, der unbedingt entfernt werden muss – einfach mit einem feuchten Tuch oder Schwamm abreiben. Quitten gehören zur Familie der Rosengewächse. Ihre nächsten Verwandten sind Apfel und Birne, mit denen sie gut zusammenpassen.

Radicchio

Spruch: »Radikkio«! Er ist bekannt für seinen Reichtum an Bitterstoffen, was man auch deutlich schmeckt. In Salaten kann man dem abhelfen, indem man dem Dressing etwas Zucker, Honig oder Sirup zufügt. Auch mit Obst, zum Beispiel Birnen oder Orangen, verträgt Radicchio sich gut.



Wir haben die roten Köpfe mit Linsen gepaart – wie das geht, erfahren Sie auf Seite 36.