

# Rezepte für den Herbst



„Was koche ich heute?“ Sie haben frisches Gemüse bekommen und wissen nicht, was Sie damit zubereiten könnten? Für den Herbst haben wir hier unsere Lieblingsrezepte für Sie zusammengestellt.

1. Kürbis-Curry (vegan)
2. Spinatlasagne
3. Bulgur-Pfanne mit Brokkoli
4. Bohnengemüse italienisch
5. Warmer Chinakohlsalat in gebackenem Kürbis
6. Selleriepuffer mit Zwiebel-Apfelmus
7. Blumenkohl mit Buchweizen und Champignons
8. Fenchel-Lauch-Suppe
9. Schwarzwurzeln mit Walnuss-Kartoffel-Brei
10. Gefüllte Mangold-Pfannkuchen
11. Blaukrautgulasch



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit. Schauen Sie doch gerne auch zu unseren Rezeptvorschlägen für die anderen Jahreszeiten.

Ihre rollende Gemüsebox

## 1. Kürbis-Curry (vegan)

### Zutaten:

250 g Reis  
600 g Hokkaido-Kürbis  
(gewürfelt)  
100 g rote oder gelbe  
Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwer  
150 g Spinat  
1 Glas Kichererbsen (400  
ml)  
1 Dose Kokosmilch  
1 Limette oder Zitrone  
4 EL Cashewkerne oder  
Erdnusskerne  
1 EL Woköl  
Salz & Pfeffer  
Chilipulver nach Belieben

### Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangabe kochen. In der Zwischenzeit Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel würfeln und mit den Kürbiswürfeln in einem Wok oder einer großen Pfanne in Öl für 3 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, mit dem Curry hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten mitbraten, die Kokosmilch dazugeben und für 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Spinat waschen, abtropfen, etwas kleiner schneiden und zusammen mit den abgetropften Kichererbsen hinzufügen und unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und dem Saft einer Limette oder einer Zitrone abschmecken. Das Curry mit Reis servieren, die Cashewkerne als Topping darüber geben.

**Tipps:** Dazu schmeckt auch frischer Koriander. Als Topping eignet sich angerösteter Sesam. Als Beilage bietet sich außer Reis auch wunderbar Quinoa an.

Quelle: Ökokiste

## 2. Spinatlasagne

### Zutaten:

750 g Spinat  
3 Eier  
50 g Pinienkerne  
750 g Tomaten  
4 EL Butter  
4 EL Mehl  
etwa 850 ml Milch  
Salz & weißer Pfeffer  
frisch geriebene  
Muskatnuss  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
¼ TL gemahlener  
Koriander  
300 g Lasagneplatten  
(ohne Vorkochen)  
100 g frisch geriebener  
Hartkäse  
Öl für die Form

### Zubereitung:

Spinat waschen, verlesen, die dicken Stiele entfernen. Die Blätter abtropfen lassen. Die Eier in 8 Minuten hart kochen. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren hellbraun rösten. Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und würfeln. Eier abschrecken, pellen und hacken. In einem Topf bei mittlerer Hitze 2 EL Butter schmelzen, das Mehl hineinrühren und aufschäumen lassen. Topf vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen. Die Milch zugießen, unter Rühren aufkochen und 3 Minuten sieden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Spinat dazugeben, unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine große flache, rechteckige Auflaufform mit etwas Öl einstreichen. Den Boden mit etwas heller Sauce ausgießen, mit Lasagneplatten auslegen, sie sollen sich nicht überlappen. Darauf Spinat verteilen, mit Tomaten-würfeln, Pinienkernen, gehackten Eiern und etwas Käse bestreuen, mit Sauce begießen und mit Nudelplatten abdecken. Die letzte Schicht besteht aus Nudelplatten, Sauce und Käse. Mit restlicher Butter in kleinen Flöckchen belegen. Im Ofen (Umluft 180°C) 35-40 Minuten backen, bis die Oberfläche gut gebräunt ist. Tipp: Wenn die Sauce nicht ausreicht, die Oberfläche dick mit Crème fraîche bestreichen und mit Käse bestreuen, das gibt eine braun-glänzende Kruste.

Quelle: Flotte Karotte

## 3. Bulgur-Pfanne mit Brokkoli

### Zutaten:

350 ml Gemüsebrühe  
175 g Bulgur  
500 g Brokkoli  
Salz  
150 g Bundmöhren  
3 EL Öl  
100 g ungesalzene  
Erdnusskerne  
Pfeffer  
Gemahlene Zitronengras  
Sojasauce

### Zubereitung:

Die Brühe zum Kochen bringen, den Bulgur einstreuen und auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Erdnusskerne darin kurz anrösten, dann das Gemüse dazugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Den Bulgur dazugeben und heiß werden lassen. Die Pfanne mit Salz, Pfeffer, Zitronengras und etwas Sojasauce abschmecken.

Quelle: Ökokiste

## 4. Bohnengemüse italienisch

### Zutaten:

300 g Buschbohnen  
Bohnenkraut  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1-2 Tomaten Basilikum  
Salz & schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Die Bohnen waschen und abtropfen lassen. Die Spitzen und Stielansätze entfernen. Die Bohnen, das Bohnenkraut und 100 ml Wasser in einen gut schließenden Topf geben. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10-20 Minuten gar dünsten. Während die Bohnen garen, für die Sauce die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anbraten. Den Knoblauch schälen, durch die Presse dazu drücken und mit braten. Die Tomaten waschen, würfeln und ebenfalls mitbraten. Das Basilikum dazugeben. Die Sauce salzen und pfeffern. Die gegarten Bohnen unterheben.

Quelle: Ökokiste

## 5. Warmer Chinakohl-Salat in gebackenem Kürbis

### Zutaten:

1 Hokkaidokürbis  
1 EL Bratkartoffelgewürz

### Für den Salat:

1 Chinakohl  
3 rote Zwiebeln  
2 EL Bratöl  
3 EL Rohrzucker

### Für das Dressing:

50 ml Olivenöl  
30 ml Balsamico Bianco-Essig  
2 zerdrückte Knoblauchzehen  
2 EL Sojasoße Tamari  
1 TL scharfer Senf  
½ TL Madras-Masala  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Einen Deckel vom gewaschenen Hokkaido abschneiden, Kerne und Fäden entfernen. Innen mit reichlich Bratkartoffelgewürz würzen. In eine Auflaufform mit etwas Wasser stellen und je nach Größe 30 – 45 Minuten im Backofen bei 180° C backen. Garprobe mit Holzspieß machen. In der Zwischenzeit für den Salat Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln zugeben und schmoren lassen, bis sie weich sind. Für das Dressing alle Zutaten mischen, abschmecken. In einem großen Topf Chinakohl in etwas Öl andünsten, Zwiebeln zugeben, mischen und Dressing unterrühren. Abschmecken. Chinakohlsalat in den gebackenen Kürbis füllen und mit Baguette servieren.

zur Verfügung gestellt von Anna Lauterbach, Baumannshof, Oberzenn



## 6. Sellerie-Puffer mit Zwiebel-Apfelmus

### Zutaten:

#### Apfelmus:

150 g Zwiebeln  
1 EL Rapsöl  
3 EL Rohrzucker  
5 Äpfel  
120 ml Weißwein  
(ersatzweise Apfelsaft)  
1 TL getrockneter Thymian

#### Selleriepuffer:

ca. 650 g Knollensellerie  
400 g Kartoffeln  
1 fein gewürfelte Zwiebel  
40 g Walnüsse  
3 Eier  
3 EL Mehl  
Salz & Pfeffer  
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale  
Rapsöl zum Braten

### Zubereitung:

Für das Apfelmus die Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Zucker hineingeben und 3-4 Minuten dünsten. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, klein würfeln, mit dem Thymian zu den Zwiebeln geben und andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Für die Puffer Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Sellerie und Kartoffeln je zur Hälfte grob und fein raspeln. Walnüsse fein hacken. Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln und Walnüsse mit den Eiern, Mehl, Salz, Pfeffer und der Zitronenschale mischen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Pro Puffer 1 gehäuften Esslöffel Kartoffelteig in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von jeder Seite bei milder Hitze goldbraun braten. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad warmhalten. Selleriepuffer zusammen mit dem Apfelmus servieren.

Quelle: Weiling Naturkost

## 7. Blumenkohl mit Buchweizen und Champignons

### Zutaten:

125 g Buchweizen (ganz)  
25 g Sesam (ungeschält)  
1 Zwiebel  
100 g Butter  
300 g Champignons,  
¼ l Gemüsebrühe  
1 Blumenkohl  
Kräutersalz  
1 EL Petersilie  
200 g saure Sahne

### Zubereitung:

Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Sesam dazugeben und weitere 2 Minuten rösten. Zwiebel schälen, würfeln, mit 50 g Butter zum Buchweizen geben und 5 Minuten dünsten. Champignons waschen, putzen, in Scheiben schneiden, dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe zugießen und den Buchweizen etwa 7 Minuten quellen lassen. Petersilie zugeben. Blumenkohl waschen, putzen und im Ganzen in ausreichend Salzwasser 15 Minuten garen, dann abtropfen lassen. Den Kohl mit dem Strunk nach oben in eine passende Schüssel geben, den Strunk keilförmig herauschneiden und die Röschen etwas auseinander drücken. Die saure Sahne glattrühren. Restliche Butter zerlassen und leicht bräunen. Die Buchweizen-Champignon-Mischung zwischen die Blumenkohlröschen füllen, mit der sauren Sahne begießen. Die braune Butter darüber träufeln. Dazu schmecken Bratkartoffeln.

Quelle: Weiling Naturkost (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)

## 8. Fenchel-Lauch-Suppe

### Zutaten:

ca. 500 g Lauch  
ca. 500 g Fenchel  
200 g Kartoffeln  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
2 TL Fenchelsaat  
1 l Gemüsebrühe  
Kräutersalz & Pfeffer  
200 ml Sahne  
4 EL Tomaten-Pesto (Pesto Pomodoro)

### Zubereitung:

Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Fenchel putzen, halbieren, den Strunk keilförmig heraus-schneiden. Grün abzupfen, beiseitestellen. Die grünen Fenchelstiele abschneiden und 2-3 mm dicke Röllchen schneiden. Knollen in 2 cm dicke Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch pellen und grob hacken. Porree, helle Fenchelstücke, Kartoffeln und Knoblauch in Olivenöl 3 Minuten dünsten. Fenchelsaat, Gemüsebrühe und Sahne zugeben und zugedeckt 20-25 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Fenchelröllchen 4 Minuten in der Suppe leise kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Teller füllen und mit dem Tomaten-Pesto und dem Fenchelgrün servieren.

Quelle: Ökokiste



## 9. Schwarzwurzeln mit Walnuss-Kartoffel-Püree

### Zutaten:

#### Püree:

60 g Walnüsse  
2 EL Rapsöl  
750 g mehlig kochende  
Kartoffeln  
Meersalz & Pfeffer  
60 g Butter  
ca. 200 ml Milch  
Muskatnuss

#### Schwarzwurzeln:

1-2 EL Weißweinessig  
1 Bund Schwarzwurzeln  
Meersalz & Pfeffer  
1 TL Gemüsebrühe  
30 g Butter  
20 g Mehl  
125 ml Schlagsahne  
1 EL abgetropfte Kapern  
Rohrohrzucker  
1 EL Petersilie  
3 EL Milch

### Zubereitung:

Für das Püree die Walnüsse grob hacken und im Öl leicht anrösten, dann beiseitestellen. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und im Salzwasser zugedeckt 20 Minuten kochen. Inzwischen in einer großen Schüssel kaltes Wasser mit Essig verrühren. Die Schwarzwurzeln waschen, gründlich schälen und die Enden abschneiden. Schwarzwurzeln sofort in das Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Danach in reichlich kochendem Salzwasser 6-8 Minuten garen, abgießen, dabei ca. 200 ml Kochwasser auffangen. Die Schwarzwurzeln in 1 cm dicke Stücke schneiden. Gemüsebrühe mit dem Kochwasser verrühren. Für die Sauce die Butter in einem Topf zerlassen. Mit Mehl bestäuben und leicht anschwitzen. Mit der Brühe und Sahne aufgießen und mit einem Schneebesen glattrühren. Kapern zugeben und herzhaft mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten kochen. Petersilie mit der Milch in einem Rührbecher pürieren. Schwarzwurzeln und die Petersilienmilch in die Sauce geben und darin erwärmen. Butter und Milch für das Püree erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und zusammen mit der Butter-Milch mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Walnüsse unterheben. Schwarzwurzeln mit dem Walnuss-Kartoffel-Püree servieren. Dazu schmecken Spiegeleier.

Quelle: Hof Engelhardt

## 10. Gefüllte Mangold-Pfannkuchen

### Zutaten:

1 Mangold  
200 g  
Weizenvollkornmehl  
500 ml Milch  
Meersalz & Pfeffer  
4 Eier  
3 EL Butter  
2 Knoblauchzehen  
Muskatnuss  
2 EL Rapsöl  
200 g mittelalter Gouda  
4 EL Semmelbrösel

### Zubereitung:

Mangold waschen und abtropfen lassen. Aus Mehl, Milch, Salz und Eiern einen glatten Teig rühren. 15 Minuten ruhen lassen und nochmal durchrühren. Den Mangold in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, fein gehackten Knoblauch darin andünsten und den Mangold zugeben. Weitere 10 Minuten dünsten, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Aus dem Teig Pfannkuchen backen. Den Käse grob raspeln und mit dem Mangold mischen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine flache Auflaufform fetten. Den Mangold auf den Pfannkuchen verteilen, vorsichtig aufrollen und in die Form legen. Mit Semmelbröseln bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Bei 180°C 10-15 Minuten backen. Quelle: Ökokiste

## 11. Blaukraut-Gulasch

### Zutaten:

1 Blaukraut  
500 g Gulaschfleisch  
(Schwein, Rind oder Pute)  
2 Chilis  
400 ml Rinderbrühe  
2 Zwiebeln  
Preiselbeermarmelade  
Paprikapulver  
Salz  
Öl

### Zubereitung:

Eine Marinade aus Öl, Salz und Paprika herstellen, das gewürfelte Fleisch hineinlegen und einige Stunden durchziehen lassen. Das Fleisch in einer heißen Pfanne anbraten. Zwiebeln schälen, würfeln und zum Fleisch geben. Mit Rinderbrühe angießen und mit Paprika nachwürzen. Das Blaukraut vierteln und vom Strunk befreien. In Streifen schneiden und zum Fleisch geben. Die klein geschnittenen Chilis zugeben und alles nur so lange köcheln, dass das Blaukraut noch leicht knackig ist. Zum Verfeinern noch etwas Preiselbeermarmelade zugeben und untermischen. Dazu passen Nudeln, Kartoffeln oder Reis. Quelle: Ökokiste