

Herbstliebe

WOHLFÜHLREZEPTE
FÜR NEBLIGE MORGEN UND KÜHLE TAGE

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Autorin

Christina Heß ist „im echten Leben“ Bürofee bei der Justiz und wohnt mit Mann und Kind in ihrer geliebten Geburtsstadt Kassel. Nebenbei ist sie seit 2012 erfolgreiche Foodbloggerin aus Leidenschaft; auf ihrem Blog **Christina macht was** schreibt und berichtet sie über alle Dinge, die ihr schmecken. Seit ihrer Jugend ernährt sie sich vegetarisch, liebt Heavy-Metal-Musik und Reisen in alle Welt. Bei Thorbecke erschien von ihr bereits „Christina macht was – Veggie. Lecker. Anders“, „Weihnachten vegetarisch“ und „Dips & Saucen – sweet & salty“.



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2020 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Text und Fotos: Christina Heß
Illustrationen: S. 34: shutterstock; übrige Illustrationen: pixabay
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs
Hergestellt in Lettland
ISBN 978-3-7995-1473-6

Inhalt

Vorwort

7

Meine Bucket List für den Herbst

8

Wie man Kürbispüree herstellt

11

Rezepte für ...

Nebelmorgen

12

Sonnentage

30

Regentage

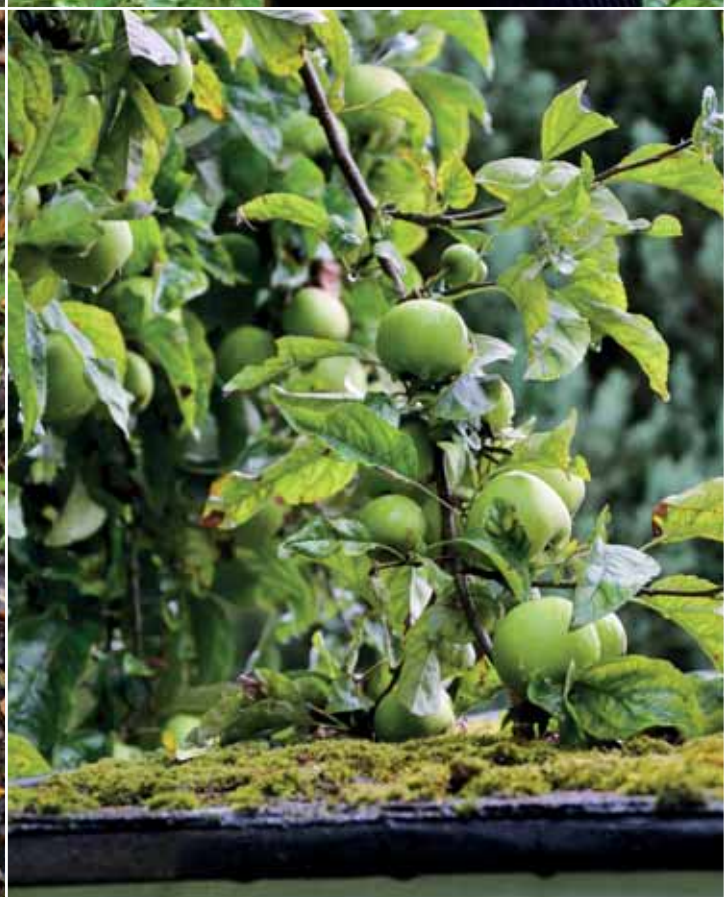
78

Spooky Days

124

Register

152



Meine lieben Leser,

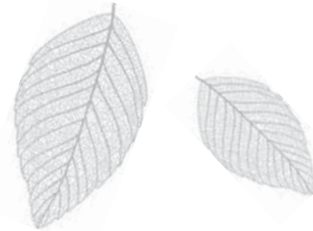
herzlich willkommen zu meinem mittlerweile vierten Buch! Ich freue mich sehr, dass ihr euch die Zeit nehmt, um euren Herbst mit mir zu teilen, und ein Stück von meiner Herbstliebe in euer Leben lasst. Für mich ist der Herbst einfach die absolut schönste Jahreszeit – denn man nimmt sich endlich wieder die Zeit, um all die schönen Dinge zu tun, die das Leben so lebenswert machen. Kaffeetrinken mit geliebten Menschen in der Herbstsonne, Spaziergänge durch bunte Wälder und Parks, und wenn's draußen so richtig ungemütlich ist, kann man es sich drinnen kuschelig machen, etwas Schönes kochen (endlich hat man mal wieder Lust auf Suppen, Risottos und allerlei leckere Dinge, die im Sommer einfach zu aufwändig waren) und einfach mal wieder den Lieblingsfilm ansehen oder ein richtig gutes Buch lesen. Ich liebe den Herbst!

Es ist doch unvergleichlich, an einem Nebelmorgen aufzuwachen, wenn die ganze Welt ruhig und wie verzaubert daliegt. Und wenn dann über Nacht im Kühlschrank ein paar Pumpkin-Spice-Schnecken gegangen sind und man sie am Morgen dann frisch backt ... Ach, einfach nur herrlich. Und ich finde, ein Stück des Herbstzaubers macht auch die mit kleinen Menschen verbrachte Zeit aus. Für sie ist jeder Tag ein Abenteuer, und wenn Kinderaugen dank meiner Igelkekse und der Laubhaufen zum Reinspringen leuchten, ist es nur wieder eine Bestätigung für den Zauber dieser Jahreszeit. Für mich macht der Herbst so vieles besser und schöner, und ich habe mir nicht umsonst diese Jahreszeit ausgesucht, um meine Hochzeit zu feiern. Rotgefärbtes Laub macht jeden Moment schöner, findet ihr nicht auch? Es ist einfach ein letztes Aufflammen der Natur vor einem langen und kalten Winter, und das muss man doch ausnutzen! Ich hoffe sehr, dass euch die Rezepte in diesem Buch eine Inspiration sind.

Viel Spaß beim Stöbern und Nachkochen!
Eure Christina

Meine Bucket List für den Herbst

-  Mindestens eine hausgemachte Pumpkin-Spice-Latte & London-Fog-Latte trinken
-  Mit Kindern Kastanien sammeln gehen und Kastanienmännchen basteln
-  Mindestens einmal in einen Blätterhaufen springen
-  Warmen Apfelsaft mit einem Schuss Amaretto trinken
-  Sich in eine Wolldecke einkuscheln, Kerzen anzünden, Tee trinken und den Lieblingsfilm ansehen
-  Einen Kürbis aushöhlen und vor die Haustür stellen (Kerze anzünden nicht vergessen!)
-  Spaziergehen an einem Nebelmorgen und sich an den bunten Blättern erfreuen
-  Bunte Blätter sammeln und pressen
-  An einem Regentag Kuchen essen und dem Regen an der Scheibe zusehen
-  Endlich mal wieder die Nähmaschine rausholen
-  Ein gutes Buch bei Kerzenschein lesen
-  Einen Halloween/Horror-Film sehen und sich gruseln
-  Äpfel pflücken und einen Apfelkuchen backen
-  Eine herbstliche Duftkerze anzünden und sich am Geruch erfreuen
-  Endlich wieder Schals tragen!
-  Sich doch mal wieder an ein Kürbis-Rezept wagen (vielleicht Kürbis-Pancakes oder -Waffeln?)
-  Einfach mal Freunde und Familie zu einem Erntedankessen einladen
-  Sich nach dem zweiten Regentag ein bisschen über das Regenwetter ärgern







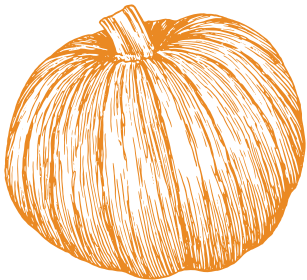
Kürbis-Pancakes

Pancakes sind für mich ein perfekter Start in den Tag – auch wenn es etwas länger dauert, bis alle gebacken sind. Am Wochenende mache ich mir gerne die Mühe, und wenn es dann draußen neblig ist, genieße ich sie eingekuschelt mit einem heißen Tee.

Für ca. 20 Pancakes
(3-4 PORTIONEN)

ZUTATEN

4 EL flüssige Butter
4 EL Zucker
2 Eier
250 ml Buttermilch
3 EL Kürbispüree (Seite 11)
1 TL Pumpkin Spice (Seite 15)
½ TL Salz
½ TL gemahlene Vanille
1 TL Backpulver
260 g Mehl
Ahornsirup zum Servieren
(eventuell erwärmen)



Den Ofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter mit dem Zucker, den Eiern, der Buttermilch und dem Kürbispüree in einer Schüssel verrühren. Pumpkin Spice, Salz, Vanille, Backpulver und Mehl vermengen und durchsieben. Das Mehlgemisch nun unter die feuchten Zutaten heben und eine flache Pfanne (oder einen Teppanyaki-Grill) auf mittlere Hitze erwärmen.

Nun immer 2 EL des Teigs auf die heiße Platte geben und ausbacken (wenn oben Blasen zu sehen sind, ist der Pancake auf der Unterseite durchgebacken und kann gedreht werden). Den Teig nicht herunterdrücken, sondern nur einmal wenden. Die fertigen Pancakes dann auf einen Teller im Ofen legen, mit etwas Alufolie abdecken und warmhalten, während die anderen Pancakes ausgebacken werden. Warm mit Ahornsirup servieren.

TIPP

Man kann die Pancakes einfrieren (nicht länger als 1 Monat) und dann am Vorabend im Kühlschrank auftauen lassen. Am Morgen im Toaster aufbacken und genießen.

Und falls man keine Lust hat, sie einzeln auszubacken: Einfach eine Mini-Muffinform ausfetten, die Vertiefungen nun zur Hälfte mit Teig füllen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen.



Ungarische Pilzsuppe mit Brotsticks

Ich liebe Pilzsuppen einfach und wenn man – wie ich – keine Ahnung hat von der Pilzsuche, kann man auch aus Champignons eine schmackhafte Suppe zaubern.

Für 4 Portionen

BROTSTICKS

½ Würfel Hefe
250 ml warmes Wasser
1 EL Zucker
500 g Mehl
1 TL Salz
1 Ei
3 EL Olivenöl
2 EL Milch
½ TL Salz
¼ TL Knoblauchpulver
ca. 2 EL Butter

SUPPE

4 TL Butter
1 große weiße Zwiebel
400 g Champignons
1 rote Paprika
3 EL Mehl
1 EL geräuchertes Paprikapulver
1 l Gemüsebrühe
200 ml Milch
200 g Schmand
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack
evtl. frische Petersilie
als Garnierung

Für die Brotsticks die Hefe im Wasser mit dem Zucker auflösen und ca. 5 Minuten stehen lassen. Dann das Mehl und das Salz vermengen. Hefewasser, Ei und Öl zum Teig geben und so lange kneten, bis der Teig elastisch ist und sich von den Seiten löst. Den Teig abgedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den Teig verkneten, in 8 gleich große Stücke teilen und rollen, damit Sticks mit der Länge einer Backblechbreite entstehen.

Wieder abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Die Sticks dann mit Milch bestreichen. Den Ofen auf 220 °C Heißluft vorheizen und die Sticks darin ca. 20 Minuten backen. Salz und Knoblauchpulver mischen. Danach mit einem Stück Butter über die Sticks fahren und mit der Salz-Knoblauch-Mischung bestreuen.

Für die Suppe die Butter in einem Topf schmelzen. Währenddessen die Zwiebel schälen, die Champignons putzen, die Paprika waschen und entkernen und in Würfel schneiden. Nun das Gemüse in der Butter kross anbraten. Mehl und Paprikapulver hinzugeben, unterrühren und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Die Suppe nun ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und sehr fein pürieren. Die Milch und den Schmand zur Suppe geben und untermengen. Nun noch den Zitronensaft hinzugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell die Suppe nochmal kurz erwärmen (nicht mehr kochen!), ansonsten mit etwas Petersilie garniert servieren.

Kartoffeltaler mit Feta-Füllung & Tomaten-Salsa

Manchmal habe ich auch im Herbst noch Lust auf etwas Frisches. Daher kommen meine Kartoffeltaler nicht ohne leckere Tomaten-Salsa und würzige Chimichurri-Soße aus. Ein Genuss! Meistens mache ich gleich das doppelte Rezept und nehme sie am nächsten Tag mit zur Arbeit.

Für ca. 4 Portionen

ODER 12 STÜCK

CHIMICHURRI-SOÙE

½ Bund Koriandergrün
1 Bund glatte Petersilie
4 Knoblauchzehen
2 TL frischer Oregano
1 rote Chilischote
1 TL Salz
200 ml Olivenöl

SALSA

400 g Cherrytomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Koriandergrün
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Saft von ½ Limette

TALER

600 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Ei
125 g Magerquark
50 g Weichweizengrieß
50–100 g Mehl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 EL gehackter Schnittlauch
200 g Feta
ca. 200 ml Rapsöl

Bei diesem Gericht zuerst die Soßen zubereiten. Für die Chimichurri-Soße die Kräuter waschen und trocknen, die Knoblauchzehen schälen und alles zusammen (bis auf das Öl) in einen Mixer geben und fein zerhacken. Nun das Öl hinzugeben und alles in ein Schraubglas füllen.

Dann die Salsa zubereiten. Dafür die Tomaten waschen, trocknen, vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Koriander fein hacken und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Beide Soßen kühlstellen.

Dann die Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser gar kochen. Durch eine Kartoffelpresse drücken und mit den restlichen Zutaten (bis auf den Feta und das Öl) verkneten. Den Feta zerkrümeln. Die Kartoffelmasse in 12 gleich große Stücke teilen. Jeweils zuerst eine Kugel formen und diese dann auf der Handfläche platt drücken. Etwas von dem Feta in die Mitte legen, die Kartoffelmaße darüber verschließen und eine Art Frikadelle daraus formen. Ca. 1 Fingerbreit Rapsöl in eine große Pfanne geben und das Öl erhitzen. Die Kartoffeltaler von beiden Seiten darin goldbraun ausbacken und wenn sie fertig sind, kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Mit den beiden Soßen servieren. Ich mache dazu gerne noch einen bunten Salat.



Register

- Apfel-Dutch-Baby — 20
Apfelkuchen, gedeckter — 50
Apfelkuchen schwäbischer Art — 38
Apfelkuchengewürz — 15
Apfel-Pie, falscher — 65
Apple Pie — 58
Apple-Pie-Granola — 23
- Beetenbartsch — 86
Brötchen in Kürbisform, süße — 24
Butterchicken ohne Chicken — 94
- Das ultimative Pilzrisotto — 97
Die perfekte Pie Crust & Apple Pie — 57
Dinner Rolls — 118
Dreierlei gruselige Eier — 134
- Erbsensuppe, herzhafte — 90
- Falscher Apfel-Pie — 65
Frankenstein-Nudelsalat — 138
- Gedeckter Apfelkuchen — 50
Gefüllte Paprikaschädel — 145
Gruselige Eier, dreierlei — 134
- Halloween Crunch — 150
Halloween-Geister-Bark — 130
Halloumi Makhani (Butterchicken ohne Chicken) — 94
Hausgemachtes Kürbisbrot — 121
Herbstliche Pasta mit Auberginen & Walnüssen — 106
Herzhaftes Erbsensuppe (schmackhaft auch ohne Speck) — 90
Hessischer Zwiebelkuchen — 105
- Igel-Kekse — 73
Indische rote Linsensuppe — 93
- Jalapeño-Mumien — 141
- Kanelknuter (Zimtschnecken aus Norwegen) — 33
- Kartoffel-Knisch — 77
Kartoffeltaler mit Feta-Füllung & Tomaten-Salsa — 98
Kleiner schwedischer Mandelkuchen — 41
Kürbisbrot, hausgemachtes — 121
Kürbis-Pancakes — 19
Kürbissuppe mit Amarettinibröseln — 81
Kürbiswaffeln — 34
- Lava-Brötchen — 146
Linsensuppe, indische — 93
London-Fog-Kuchen — 45
London-Fog-Latte — 16
- Mac'n'Cheese, unerhört gute — 109
Maiswaffeln mit Pfifferlingen — 114
Mandelkuchen, schwedischer — 41
Mock Apple Pie (Falscher Apfel-Pie) — 65
Mohntorte mit Schmandguss — 49
- One Pot Alfredo Pasta — 110
Orientalisches Pfannbrot — 117
- Paprikaschädel, gefüllte — 145
Pasta e Fagiola — 89
Pasta mit Auberginen & Walnüssen, herbstliche — 106
Pecan Pie — 62
Penne alla Wodka — 113
Pfannbrot, orientalisches — 117
Pie Crust, die perfekte — 57
Pilz-Galette mit Zitronenschmand — 101
Pilzrisotto, das ultimative — 97
Pilzsuppe mit Brotsticks, ungarische — 85
Pizzabohnen aus dem Ofen & vom Grill — 74
Pizza-Schädel — 149
Popcorngeister — 133
- Pumpkin Spice — 15
Pumpkin-Spice-Crème-Brûlée — 122
Pumpkin-Spice-Latte — 16
Pumpkin-Spice-Rolls — 27
- Red-Velvet-Halloween-Torte — 137
Rote Linsensuppe, indische — 93
- Schokoladenkuchen mit Roter Bete — 54
Schokoladenwaffeln mit heißen Kirschen — 37
Schrumpfkopfkuchen sehr fein — 126
Schwedischer Mandelkuchen — 41
Selleriesuppe mit Trüffeln — 82
Siruptorte — 66
Spellbook-Brownies — 142
Spinnenwebenkäsekuchen — 129
Sticky Toffee Buns — 28
Sugar Cream Pie — 61
Süße Brötchen in Kürbisform — 24
Süßkartoffelkuchen mit Salzkaramell — 53
- Tomaten-Salsa — 98
Treatle Tarte (Siruptorte) — 66
- Unerhört gute Mac'n'Cheese — 109
Ungarische Pilzsuppe mit Brotsticks — 85
- Waldtier-Cupcakes — 69
Wirsing-Pizza — 102
- Zimtschnecken aus Norwegen — 33
Zwetschkuchen mit Streuseln — 41
Zwiebelkuchen, hessischer — 105

