



Saskia van Deelen

Herbstküche

erntefrisch auf den Tisch!

Die besten
Rezepte mit den
Schätzen der
Saison

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten
© 2024 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,
Ostfildern
www.thorbecke.de

Fotos: Saskia van Deelen
Porträtfoto: Fee van Deelen
Texte: Lutz Carstens
Rezepte: Saskia van Deelen
Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs
Hergestellt in Lettland
ISBN 978-3-7995-2067-6

Inhalt

6 **Vorwort**

Vorab

- 9 Öfter mal was Neues probieren und genießen
- 10 Saisonkalender Herbst & Winter frisch aus dem Freiland

Die Rezepte

- 13 Frühstück – ein guter Start in den Tag
- 29 Gemüse – saisonal, regional, einfach gut
- 49 Geschmortes – macht mehr aus Fleisch und Gemüse
- 69 Suppen & Eintöpfe – heiß geliebt, aromatisch und gesund
- 87 Herbstsalate – knackig frisch und cool kombiniert
- 109 Aus dem Ofen – warm, wohlig, wunderbar
- 131 Süßes – tut gut und ergibt Sinn

Zum Schluss

- 150 Register
- 152 Über die Autorin

Vorwort

Wunderbar, es ist wieder so weit – die kühle Morgenluft in meinem Garten riecht nach feuchtem Moos und reifen Äpfeln. Und ich genieße das Gefühl von ruhigem Umbruch, welches der Herbst mit sich bringt. Wenn die Natur auf Reset schaltet, um vor dem großen Cooldown noch einmal zu zeigen, was sie so alles zu bieten hat.

Herbstzeit ist Erntezeit – jetzt verwöhnen uns Wochenmärkte und Handel mit Frische und Vielfalt. An jeder Ecke gibt's heimische und wertvolle gesunde Köstlichkeiten aus der Region. So sorgt der Herbst für ein naturverbundenes Lebensgefühl und eröffnet die gemütliche Saison im Haus. Ich bin zwar nicht der Typ Mensch, der gleich beim ersten Herbststurm eine Kürbissuppe kochen muss, aber ich liebe die satte Luft und die reichen Aromen, die meine Küche erfüllen, wenn deftige Gerichte aus herzhaftem Gemüse und zartem Fleisch langsam garen.

Es ist Slow-Food-Zeit – und ja, ich freue mich auf die wärmende Atmosphäre der nun länger werdenden Abende. Wie von der Natur gesteuert, verbringe ich wieder mehr Zeit in meinem Küchenreich. An Herd und Ofen wird mir bewusst, welche Bedeutung eine Mahlzeit in unserem Alltag haben sollte – dass sie eben nicht nur unsere Mägen füllt, sondern die beste Möglichkeit ist, Familie und Freunde an einem Tisch zu versammeln und sich über die Gesellschaft der anderen zu freuen.

Denn etwas steckt noch immer ganz tief in jedem von uns – unsere ersten Kulturformen, die Sprache, die Musik und die Ernährung sind durch die Annäherung ans Feuer entstanden. Und Kochen gehört zu unseren ältesten Techniken. Finden wir also zusammen, lasst uns miteinander kochen, genießen und entspannen.

Und entspannt sollen auch meine herbstlichen Rezepte sein – Wohlfühlküche ohne kompliziertes Küchenlatein, ohne komplizierte Zutaten. Dabei verwende ich ausschließlich gute Produkte, und damit ihre unverfälschte Natur erhalten bleibt, werden sie schonend und einfach zubereitet. Ich schätze ehrliche Mahlzeiten, deren Zutaten möglichst kurze Wege bis auf den Tisch zurückgelegt haben, also frisch und erschwinglich sind.

Auf geht's – holen wir uns den Herbst mit all seiner Frische, seiner Vielfalt und seinen Farben in die Küche. Dem Herbst ist dieses Kochbuch gewidmet. Nicht auf die Weise, indem ich den Saisonkalender mit möglichst vielen Zutaten durchspiele oder Suppen und Eintöpfe nach Großmutter's Art aufwärme, sondern indem ich zeige, wie man im Herbst aus allseits bekannten Zutaten leicht etwas Neues zaubern kann.



Saisonkalender Herbst & Winter

frisch aus dem Freiland

Ciao Sommer, willkommen Herbst: Der **September** ist kulinarisch der großzügigste Monat des ganzen Jahres. Jetzt können wir die Reste spätsommerlicher Vielfalt an Obst und Gemüse genießen und uns gleichzeitig über die ersten herbstlichen Köstlichkeiten freuen. Es gibt frisches Gemüse im Überfluss, knackige Äpfel, frische Trauben und erste Zwetschgen.

September → Freiland:

- Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, China-kohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Gurken, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Porree (Lauch), Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Speiserüben, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrübe, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln
- Batavia, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Portulak, Radicchio, Römersalat, Rucola
- Äpfel, Birnen, Blaubeeren, Brombeeren, Pfirsich, Pflaumen, Stachelbeeren, Trauben

Goldener **Oktober**. Jetzt zeigt sich unsere Natur von ihrer schönsten Seite – auch in der Küche. Denn mit dem Herbst kommen wieder Wurzel- und Knollengemüse, Pilze und knackiges Frischobst in den Handel. Im Oktober gibt es reichlich robuste Gemüsesorten, gesund und frisch aus regionalem Freilandanbau. Zucchini und Zuckermais sowie Brombeeren und Trauben sind aber nur noch kurz zu haben.

Oktober → Freiland:

- Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, China-kohl, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Porree (Lauch), Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Speiserüben, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrübe, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln
- Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Radicchio, Romanasalat, Rucola
- Äpfel, Brombeeren, Quitten, Trauben

Jahr für Jahr beendet der nasskalte **November** die Erntezeit und kündigt mit erstem Frost den kommenden Winter an. Jetzt stehen Grünkohl und Rosenkohl erntefrisch hoch im Kurs und in der kalten Küche kommen Kopfsalat und Chicorée ins Spiel. Gesunden Kohl und Kürbisse gibt's im Überfluss. Aber die Auswahl an Obstsorten aus der Gegend schrumpft merklich: Nur die Quitten haben jetzt noch Hochsaison.

November → Freiland:

- Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Kartoffeln, Knollenfenchel, Knollensellerie, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Porree (Lauch), Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Speiserüben, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrübe, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln
- Endiviensalat, Feldsalat, Radicchio, Romanasalat, Rucola
- Quitten (Äpfel, Birnen)

Im **Dezember** sinken die Temperaturen in den Minusbereich. Die Auswahl an Gemüse- und Obstsorten aus regionalem Freilandanbau ist auf dem Tiefstand. Nur Porree, Rosen- und Grünkohl sind noch erntefrisch im Handel erhältlich. Wir sind jetzt auf Lagerware angewiesen. Und so bleibt's bis zum Monat März, wenn der Frühling in den Startlöchern steht und die Natur mit Kopfsalat und Rhabarber die neue Erntesaison im heimischen Freiland eröffnet.

Dezember/Januar/Februar → Freiland:

- Grünkohl, Porree, Rosenkohl

Grünkohl- Bauernfrühstück

mit Kohlmurst und Honig-Senfgurken

Zubereitung ca. 45 Minuten

Für 4 Personen

Für die Honig-Senfgurken

1 feste Salatgurke
1 rote Zwiebel
250 ml Weißweinessig
125 g Honig
1 EL Senfkörner
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
2 Pimentkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren

Für das Bauernfrühstück

2 rote Zwiebeln
250 g Grünkohl
Olivenöl
Salz
500 g kalte, gepellte Kartoffeln
2 Kohlwürste (jeweils ca. 100 g)
6 Eier
frisch gemahlener Pfeffer

Tipp:
Statt frischen
Grünkohl einfach
Schwarzkohl-Pesto
(Rezept Seite 41)
verwenden.

Für die Senfgurken die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Ringe oder Streifen schneiden. Die Gurke und die Zwiebel mischen und in ein Glas geben. Den Essig und 250 ml Wasser mit dem Honig und den Gewürzen in einen Topf geben und ca. 5 Minuten kochen. Anschließend den heißen Sud über die Gurke und die Zwiebeln in das Glas gießen, gleich verschließen, abkühlen und durchziehen lassen.

Für das Bauernfrühstück die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Den Grünkohl waschen, trocknen und klein schneiden. Die Zwiebeln in einer tiefen Pfanne in 2 EL Olivenöl glasig dünsten, den Grünkohl zugeben, salzen und ca. 20 Minuten dünsten.

Die erkalteten Kartoffeln in Scheiben schneiden und in 2 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne von beiden Seiten kross braten. Die Kohlwürste in Scheiben oder Würfel schneiden, zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Minuten mitbraten.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Grünkohl zu den Kartoffeln und den Kohlwürsten in die Pfanne geben. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Mischung in der Pfanne gießen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Anschließend die Pfanne in die Mitte des Backofens schieben und ca. 15 Minuten backen.

Das Grünkohl-Bauernfrühstück mit den Honig-Senf-
gurken servieren.



Rotkohlsteaks

*aus dem Ofen
mit Blutorange-Marinade und
geschmorten Weintrauben*



Zubereitung ca. 50 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

1 Rotkohl (ca. 1 kg)
2 Zweige frischer Thymian
2 Blutorange
6 EL Olivenöl
4 EL Balsamico
2 EL mittelscharfer Senf
2-3 EL Brombeergelee
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
200 g dunkle Weintrauben

Tipp:
Statt Brombeergelee kann auch Ahornsirup verwendet werden.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rotkohl putzen, waschen und vom Strunk her nach oben in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Für die Marinade den Thymian waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Die Blutorange auspressen, den Saft mit Olivenöl, Balsamico, Senf, Brombeergelee und Thymian mischen. Die Hälfte der Marinade auf den Rotkohlscheiben verstreichen, diese mit Salz und Pfeffer würzen und in der Mitte des Backofens ca. 40 Minuten backen.

Die Weintrauben waschen, trocknen, halbieren und nach ca. 20 Minuten zu den Rotkohlscheiben in den Backofen geben.

Die restliche Marinade in einem Topf kurz erhitzen.

Die Rotkohlsteaks und die Weintrauben aus dem Ofen nehmen und mit der warmen Marinade servieren.

Dazu passt Kartoffel- oder Kürbispüree (Rezept Seite 62).



Geschmortes Rahmkraut mit Winterkabeljau *und Knusperkartoffeln*

Zubereitung ca. 40 Minuten
Für 4 Personen

Für das Sauerkraut

2 Schalotten
2 EL Butter
1 TL Honig
500 g Sauerkraut aus der Dose
(Abtropfgewicht)
100 ml Apfelsaft (alternativ
trockener Weißwein)
150 ml Sahne
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren

Für die Knusperkartoffeln

400 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
3 EL Olivenöl
Salz

Für den Fisch

4 Filets vom Winterkabeljau
mit Haut (je ca. 180 g)
Salz
2–3 EL Mehl
3 Thymianzweige
2 EL Butterschmalz

Tipp:

Zur Abwechslung
2–3 TL Senf zum Rahm-
Sauerkraut geben. Dann
wird daraus eine feine
Sensauce. Zum Winter-
kabeljau passt auch
Zitronensauce (Rezept
Seite 120).

Die Schalotten abziehen, fein würfeln, in einem Topf mit der Butter glasig dünsten und den Honig zugeben. Das Sauerkraut auseinanderzupfen und kurz mitschmoren, dann mit dem Apfelsaft und der Sahne ablöschen. Das Lorbeerblatt und die angedrückten Wacholderbeeren zum Sauerkraut geben, salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl rundherum knusprig goldbraun braten und salzen.

Die Filets vom Kabeljau abspülen, trockentupfen und salzen. Anschließend in Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Die Thymianzweige waschen und trockenschütteln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Thymian zugeben und die Filets zunächst auf der Hautseite ca. 4 Minuten braten, wenden und die Oberseiten ca. 1–2 Minuten braten.

Das Sauerkraut mit den Fischfilets und den Kartoffeln anrichten.





Chicorée- Clementinen-Salat

mit Blauschimmelkäse



Zubereitung ca. 20 Minuten
Für 4 Personen

Für den Salat

4–5 Chicorée
4 Clementinen
100 g Mandeln
125 g Blauschimmelkäse

Für das Zitrus-Dressing

½ Zitrone
1 Clementine
1 TL Senf
1 TL Sesampaste
1 TL Sojasauce
6 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Den Chicorée waschen, trocknen und die Blätter ablösen. Die Schale der Clementinen entfernen und die Filets voneinander trennen. Die Mandeln grob hacken.

Für das Dressing die Zitrone und die Clementine auspressen. Den Saft mit dem Senf, der Sesampaste, der Sojasauce und dem Olivenöl zu einem cremigen Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit dem Chicorée und den Clementinen-Filets mischen und in eine Schale geben. Den Blauschimmelkäse in kleine Stücke zupfen und darüber verteilen. Mit gehackten Mandeln bestreuen und mit Pfeffer würzen.

Dazu passt frisch gebackenes Walnuss-Baguette (Rezept Seite 126).

Tipp:
Statt der Mandeln als
Crunch-Topping passen
auch meine
gebrannten Nüsse
(Rezept Seite 137).

Schmand-Dessert

mit geschmorten Früchten

Zubereitung 30 Minuten
Abtropfzeit ca. 8 Stunden
Für 4 Portionen

Zutaten

180 g Puderzucker
350 g Schmand
450 g Sahne-Joghurt
2 Eiweiß
1 TL Zitronenabrieb
500 g geschmorte, gemischte
Früchte (Rezept Seite 145)
Minzblättchen zur Dekoration
(optional)

Den Puderzucker sieben und mit dem Schmand und dem Joghurt verrühren. Die Eiweiße steif schlagen und mit dem Zitronenabrieb unter die Joghurt-Masse heben.

Ein feines Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Mulltuch ausschlagen. Die Joghurtmasse hineingeben. Die Schüssel abdecken und über Nacht zum Abtropfen in den Kühlschrank stellen.

Die fest gewordene Schmand-Masse vom Sieb auf einen Teller stürzen und mit den geschmorten Früchten (Rezept Seite 145) servieren. Nach Geschmack mit Minzblättchen dekorieren.

Tipp:

Dazu passen je nach Jahreszeit auch andere geschmorte Früchte, z. B. heiße Himbeeren.



Register

- A**
Ahorn-Nüsse oder Mandelkerne, knusprig karamellierte 137
Apfel-Tiramisu mit Mascarpone-Creme und knusprigem Mandel-Krokant 133
Auberginen mit knusprigen Kichererbsen und Zitronen-Joghurt-Sauce, geschmorte 50
- B**
Birnen-Carpaccio mit Schinken, Feigen-Dressing und gehobeltem Pecorino 91
Blumenkohl mit Paprika-Erdnuss-Sauce und knusprigen Kichererbsen, gerösteter 88
Blutorangen-Caprese mit Fenchel, Burrata und Apfel-Ahorn-Dressing 92
Blutorangen-Ingwer-Shot 19
Boeuf Bourguignon – der Klassiker mit karamellisierten Schalotten und Champignons 52
Bratapfel-Porridge mit Zimt, Ingwer und gebranntem Mandel-Crunch 20
Bratapfel-Sirup 134
Brokkoli-Creme-Suppe mit Knusper-Buchweizen-Topping 78
Buttermilch-Pancakes mit gemischten Früchten 23
Butternut-Kürbis aus dem Ofen mit Studentenfutter und Ziegenkäsecreme 110
Butterzartes Wildragout in dunkler Biersauce mit Kürbispüree und Tagliatelle 62
- C**
Chicorée-Auflauf mit Rinderhack, Hokkaidokürbis und würziger Käsekruste 112
Chicorée-Clementinen-Salat mit Blauschimmelkäse 101
Confiertes Knoblauch im Glas 30
- E**
Endivien-Rahmsuppe mit gemischten Pilzen, scharfe 74
Endiviensalat mit gebackenen Süßkartoffeln, Halloumi und Honig-Senf-Dressing 106
- F**
Flammkuchen mit Birne, Ziegenkäse, Rosmarin und Walnüssen 116
Fluffige Quitten-Kartoffel-Hörnchen 141
Frischkäse-Creme mit geschmolzenen Tomaten 24
- G**
Gebackener Wirsing in Parmesanbrühe mit würzigem Petersilien-Pesto 80
Gebratener Rosenkohl in Orangenbutter auf Kichererbsen-Bohnen-Creme 34
Gemüse-Eintopf mit Rindfleisch, getrockneten Cranberrys und Zimt 73
Geröstete Maronen mit Zimtzucker 119
Gerösteter Blumenkohl mit Paprika-Erdnuss-Sauce und knusprigen Kichererbsen 88
- Geschmorte Auberginen mit knusprigen Kichererbsen und Zitronen-Joghurt-Sauce 50
Geschmorte Wurzeln in Estragon-Marinade auf Meerrettich-Creme 57
Geschmortes Rahmkraut mit Winterkabeljau und Knusperkartoffeln 66
Graupensuppe mit Kalbs-Hackbällchen 77
Grünkohl-Bauernfrühstück mit Kohlwurst und Honig-Senfgurken 16
Grünkohl-Brot Salat mit Möhren, Kürbis, Apfel und Kartoffel-Dressing 96
- H**
Hähnchenschenkel mit buntem Gemüse, knusprige 58
Herbstobst aus dem Ofen, karamellisiertes 145
- I**
In Cider geschmortes Schweinefilet mit Apfel, Sellerie und Pastinake 61
- K**
Karamellisiertes Herbstobst aus dem Ofen 145
Karottenkuchen mit Pekannüssen und Pistazien 138
Knoblauch im Glas, confierter 30
Knusprig karamellierte Ahorn-Nüsse oder Mandelkerne 137

Knusprige Hähnchenschenkel
mit buntem Gemüse 58
Knuspriges Walnuss-Baguette
126

M

Mandel-Cookies, softe 142
Marinierter Rotkohlsalat mit
gestiftelter Karotte, Schafskäse
und Brombeer-Vinaigrette 105
Maronen mit Zimtucker,
geröstete 119

O

Ofenhähnchen mit Blumenkohl,
schwarzen Linsen und
Zitronensauce, saftiges 120
Ofen-Kartoffelsalat mit grünen
Bohnen, Erbsen und Radieschen,
warmer 95

P

Pilzragout mit Knoblauch-
Baguette-Kruste und
Pancetta 125

Q

Quittengelee mit Zitronen-
melisse 27
Quitten-Kartoffel-Hörnchen,
fluffige 141

R

Rahmkraut mit Winterkabeljau
und Knusperkartoffeln,
geschmortes 66
Rosenkohl in Orangenbutter
auf Kichererbsen-Bohnen-
Creme, gebratener 34

Rosenkohlsalat mit Couscous,
Schafskäse und Orangen-
Buttermilch-Dressing 102

Rote-Bete-Carpaccio mit
Mangold, Roastbeef und
scharfer Meerrettich-
Sauce 37

Rotkohlsalat mit gestiftelter
Karotte, Schafskäse und
Brombeer-Vinaigrette,
marinierter 105

Rotkohlsteaks aus dem Ofen
mit Blutorangen-Marinade
und geschmorten Wein-
trauben 38

S

Saftiges Ofenhähnchen mit
Blumenkohl, schwarzen
Linsen und Zitronensauce
120

Scharfe Endivien-Rahmsuppe
mit gemischten Pilzen 74

Schmand-Dessert mit ge-
schmorten Früchten 146

Schokoladen-Haselnuss-Gugl
149

Schwarzkohl-Pesto 41

Schwarzkohl-Risotto mit
gebratenen Pilzen, würziges
42

Schweinefilet mit Apfel,
Sellerie und Pastinake, in
Cider geschmortes 61

Softe Mandel-Cookies 142

Süßkartoffel-Eintopf mit
Kokosmilch und Spinat 70

Süßkartoffel-Gnocchi in
Salbei-Butter 45

T

Tagliatelle mit gebratenem
Stangenbrokkoli und cremi-
ger Cashewsauce 33

W

Walnuss-Baguette, knuspriges
126

Warmer Ofen-Kartoffelsalat
mit grünen Bohnen, Erbsen
und Radieschen 95

White Baked Beans mit Spinat
und Artischockenherzen 15

Wildragout in dunkler Bier-
sauce mit Kürbispüree und
Tagliatelle, butterzartes 62

Wirsing in Parmesanbrühe mit
würzigem Petersilien-Pesto,
gebackener 80

Wirsing-Nudeln mit Birnen und
Speck 46

Wurzeln in Estragon-Marinade
auf Meerrettich-Creme,
geschmorte 57

Wurzelsuppe mit Pulled-Lachs,
gerösteten Kichererbsen und
rosa Pfefferbeeren 85

Würziges Schwarzkohl-Risotto
mit gebratenen Pilzen 42

Z

Zwiebel-Tarte-Tatin mit
Ahornsirup und Thymian 129