



Kathrin Salzwedel/Ramin Madani

Herbstgenuss & Winterliebe Vegetarische Seelenwärmer

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

1. Auflage 2026

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.thorbecke.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos und Rezepte: Kathrin Salzwedel & Ramin Madani

Vorwort und Kapiteleinleitungen: Jan Thorbecke Verlag

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-2194-9

Inhalt

Vorwort — 7

Köstliche Seelenwärmer: Suppen — 8

Sattmacher: Winterliche Eintöpfe, Ragouts & Pastagerichte — 36

Gesund & vollwertig: Wintersalate — 64

Aus dem Ofen: Aufläufe & Gratins — 87

Frisch gebacken: Brot & Kuchen — 115

Seelenschmeichler: Desserts & warme Süßspeisen — 140

Register — 166

Die Autoren — 168



Vorwort

Wenn es kälter wird und die Tage kürzer werden, genießen wir die letzten wärmenden Sonnenstrahlen des goldenen Herbstes. Denn schon bald machen Wind und Nebel einen Aufenthalt im Freien ungemütlich, bevor der Winter mit dem ersten Schnee Einzug hält. Unser Körper verlangt nun nach gehaltvollen, wärmenden Gerichten, die uns stärken und gesund halten.

Als kleine Mahlzeit oder Vorspeise zu einem Menü eignet sich eine heiße Suppe, cremig oder klar, die Körper und Seele wärmt. Soll ein größerer Hunger gestillt werden, darf es noch deftiger und würziger sein: Gemüse und Kohlenhydrate, in Form von Pastagerichten, Eintöpfen oder Currys, bringen Farbe und Geschmack auf den Tisch; winterliche Salate sorgen mit Vitaminen und Nährstoffen für ein starkes Immunsystem. Wenn sich Gäste ankündigen, bewähren sich vor allem wohlschmeckende und sättigende Mahlzeiten, die sich gut vorbereiten lassen. Hier bieten sich Ofengerichte an, die schon früher zubereitet werden können und bei Ankunft des Besuchs nur noch in den Ofen geschoben werden müssen. So lassen sich dunkle Winterabende in fröhlicher Geselligkeit genießen. Bei einem gelungenen Wintermenü darf als i-Tüpfelchen eine köstliche Nachspeise nicht fehlen. Früchte, Gewürze und Schokolade verwöhnen unsere Gaumen an kalten, grauen Tagen. Auch Gebäck wie Schokoladenkuchen und Apfeltarte oder ein frisch gebackenes Dinkelbrot schenken uns in den frostigen Monaten wohligen Genuss und Zufriedenheit.

In all diesen herzhaften und süßen Leckerbissen steckt die Ernte des Spätsommers und Herbstes. Obst, Gemüse und Nüsse versorgen uns in der kargen Winterzeit mit den Nährstoffen, die wir brauchen, und erfreuen uns zusätzlich durch eine farbenfrohe und köstliche Abwechslung auf dem Teller. Für jede Gelegenheit und jeden Geschmack finden sich in diesem Buch vegetarische Gerichte, welche die kalte Jahreszeit mit Wärme und Freude erfüllen.

Heller Borschtsch

Diese leckere auf Bete basierende Suppe aus Russland kennen die meisten von uns rötlich gefärbt. Diese Variante enthält ebenfalls den typischen Bete-Geschmack, besticht allerdings durch ihre helle Farbe und ihr köstliches Aroma.

Zutaten

1 Zwiebel
500 g bunte Bete, möglichst gelb,
orange, weiß
500 g festkochende Kartoffeln
2 Karotten
160 g Wirsing
4 EL Rapsöl
Pfeffer
½ TL Kümmelsaat
¼ TL gemahlener Koriander
500 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
3 Cornichons oder Essiggurken
100 ml Gurkenwasser (Flüssigkeit
aus dem Cornichonglas)
1 Prise Rohrzucker
Meersalz
Schmand sowie Schnittlauch oder
Dill zum Servieren

Zubereitung

1. Die Zwiebel, die Bete, die Kartoffeln und die Karotten schälen. Den Wirsing waschen und von den groben Blattadern befreien, danach in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel in Halbringe schneiden und in einem Topf in dem Öl anbraten. Pfeffer nach Geschmack, den Kümmel und den gemahlenen Koriander dazugeben. Mit der Gemüsebrühe und 300 ml heißem Wasser ablöschen, die Lorbeerblätter hinzufügen und aufkochen lassen.
2. Die Kartoffeln in grobe Würfel, die Karotten in Scheiben und die Bete in Spalten schneiden und dazugeben. Alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die Wirsing-Streifen dazugeben und weiterköcheln lassen. Währenddessen die Cornichons in Scheiben schneiden.
3. Ist der gewünschte Gargrad erreicht, schaltet ihr den Herd aus. Dann das Gurkenwasser, die in Scheiben geschnittenen Cornichons, den Rohrzucker und Meersalz nach Geschmack hinzufügen. Auf Tellern anrichten und mit einem Klecks Schmand und Schnittlauch oder Dill servieren.

Tipps: Zum Anbraten eignen sich außer Rapsöl auch Distel- oder Sonnenblumenöl. Statt Schmand könnt ihr auch eine pflanzliche Alternative zum Servieren wählen.





Tagliatelle al Finocchio

Pasta gehört bei uns zu den Lieblingsspeisen der meisten Menschen. Sie ist auch etwas ganz Feines. Zum einen, weil man sie irgendwie immer essen kann, zum anderen, weil sie leicht und in mannigfaltiger Art zubereitet werden kann. Hier haben wir uns für eine Version ohne Tomaten entschieden. Das dient natürlich der Abwechslung, lässt aber trotzdem in Bezug auf das Aroma keine Wünsche offen. Tagliatelle haben eine größere Oberfläche als zum Beispiel Spaghetti und eignen sich, wie wir finden, hervorragend für dieses Rezept. Probiert es doch einfach aus!

Zutaten

140 g Tagliatelle
1 Knoblauchzehe
1 kleine weiße Zwiebel
frischer Thymian
½ TL Fenchelsamen
1 kleine Fenchelknolle
3 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Mehl
4 EL Sahne
1 EL Rosinen
2 EL trockener Weißwein
30 helle Oliven ohne Stein
1 TL Kapern

Zubereitung

1. Die Tagliatelle al dente kochen und beiseitestellen.
2. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und hacken.
Den Thymian fein hacken. Die Fenchelsamen mörsern.
Den Fenchel hobeln und einige Minuten blanchieren.
3. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und darin den Knoblauch, die Zwiebel, den gehackten Thymian, die Fenchelsamen und den Pfeffer kurz anrösten. Das Mehl zugeben und verrühren, mit 70 ml heißem Wasser ablöschen, die Sahne dazugeben, dann die Rosinen und den Wein. Dann den Fenchel hinzufügen.
4. Die Oliven und die Kapern grob hacken und dazugeben.
Kurz mitköcheln. Mit der Pasta vermengen und anrichten.

Tipp: Achtet beim Verwenden von Kapern, Oliven etc. darauf, nicht zu viel Salz hinzuzufügen, da diese Zutaten bereits sehr salzig sind. Wer keine Rosinen möchte, nimmt stattdessen etwas Zucker. Der Fenchel kann auch feiner gehobelt und gleich mitgekocht werden.

Rettich- Grünkern-Salat

Grünkern, das halbreif geerntete Korn des Dinkels, ist eine alte Getreidesorte mit viel Geschmack. Hier servieren wir sie euch als Salat-Rezept in Kombination mit Rettich.

Zutaten

150 g Grünkern
Meersalz
2 Zweige Bohnenkraut
1 EL Olivenöl
1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Kümmelpulver
10 g glatte Petersilie
Pfeffer
1 EL Weißwein
1 EL Quittensaft
1 EL Apfelessig
2 EL Distelöl
1 TL getrockneter Dill
3 TL Mayonnaise
1 TL Dijon-Senf
1 Birne
320 g schwarzer Rettich
150 g gekochte weiße Bohnen
(Dose)
Zitronensaft zum Abschmecken

Zubereitung

1. Den Grünkern waschen, in Salzwasser 10 Minuten köcheln lassen und dann 20 Minuten auf niedrigster Stufe garen. Abgießen und beiseitestellen.
2. Die Blättchen des Bohnenkrauts abzupfen und klein hacken. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und dann das Bohnenkraut, die Kurkuma, das Kümmelpulver und den vorgekochten Grünkern darin sanft anbraten.
3. Die Petersilie klein hacken. In einer Schüssel Meersalz, Pfeffer, Weißwein, Quittensaft, Essig, Distelöl, Petersilie, Dill, Mayonnaise und Senf zu einem Dressing verrühren.
4. Die Birne entkernen und würfeln, den Rettich schälen und in feine Stifte hobeln.
5. Die Bohnen abtropfen lassen. Den Rettich, die Birne und die Bohnen unter das Dressing mischen und mit Zitronensaft abschmecken. Auf Tellern anrichten.

Tipps: Nehmt einen abgelagerten Rettich, der ist weniger scharf. Ihr könnt auch pflanzliche Mayonnaise nehmen. Wer mag, kann zum Schluss geröstete Nüsse, Käse und/oder Zwiebelringe unterrühren. Statt Quittensaft geht auch Apfelsaft. Schwarzer Rettich enthält weniger Wasser als seine Verwandten.



Fenchelquiche

Fenchel ist ein wunderbares Gemüse, welches wir sehr oft und gerne essen. Sei es als Quiche, geröstet in der Pfanne, aus dem Backofen oder fein gehobelt als Salat.

Zutaten

Mürbeteig

200 g Dinkelmehl (Type 1050)
½ TL Backpulver
110 g kalte Butter in Würfeln
1 TL Salz
1 Ei
1 TL Apfelessig

Füllung

2 kleine Fenchelknollen
mit viel Fenchelgrün
3 Eier
50 ml Milch
150 g Frischkäse
½ TL Muskatnuss
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für den Mürbeteig alle Zutaten mit 1 EL kaltem Wasser in eine Küchenmaschine geben und zügig zu einem krümeligen Teig mixen. Kurz mit den Händen verkneten und dann in die Quicheform drücken. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und kalt stellen.
3. Den Fenchel waschen und die Knollen in feine Streifen schneiden. Die Stängel anderweitig verarbeiten. Das Fenchelgrün hacken.
4. Die Eier, die Milch, den Frischkäse und die Gewürze in eine Schüssel geben und gut verrühren. Den Fenchel und das Fenchelgrün auf dem Teig verteilen und mit der Eimischung übergießen.
5. Im Backofen auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden 10 Minuten abkühlen lassen.

Tipps: Ihr könnt auch Ziegenfrischkäse verwenden. Zur Quiche servieren wir gerne einen knackigen bunten Salat.





Cheesecake im Glas mit Obstkompott

Ein leckeres und einfaches Dessert mit vielen Früchten!

Zutaten

Streusel

100 g Ruchmehl oder
Dinkelmehl Type 630
45 g Zucker
50 g weiche Butter
1 TL Vanillezucker

Kompott

550 g Birnen, Zwetschgen,
Mirabellen, gemischt
1 TL Zimt
1 TL Vanillepaste
1 Msp. Ingwerpulver
1 Msp. gemahlene Nelken
4 EL Zucker

Milchkefircreme

200 g Milchkefir
(ersatzweise Buttermilch)
200 g Doppelrahmfrischkäse
4 EL Zucker oder etwas Honig
(optional)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Zutaten für die Streusel in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, im Backofen ca. 15–20 Minuten goldbraun backen und dann auskühlen lassen.
3. Für das Kompott die Birnen schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Die Zwetschgen und die Mirabellen entsteinen und ebenfalls klein schneiden. Die Obststücke zusammen mit den Gewürzen und dem Zucker in einem Topf aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Früchte weich sind, bei Bedarf 2–3 EL Wasser zugeben. Die weichen Früchte fein pürieren und auskühlen lassen.
4. Für die Milchkefircreme den Milchkefir mit dem Frischkäse verrühren und nach Bedarf mit Zucker oder Honig süßen.
5. Das Kompott auf 4 Gläser verteilen, die Milchkefircreme daraufgeben und die Streusel darüberstreuen.

Register

Äpfel im Schlafrock 148
Apfelmus-Schokoladenmousse-Kuchen 131
Apfel-Rote-Bete-Suppe mit Knoblauchchips 31
Apfel-Tarte mit Mandeln und Zimt 139
Apfel-Zimt-Crumble 151
Apple Pie mit Karamell 163

Bete-Bohnen-Salat 67
Birnenpfanne mit Vanille 160
Blutorangen-Pistazien-Galette 164
Bohnensuppe, venezianische 11
Borschtsch, heller 12
Brokkoli-Apfel-Salat 76

Cheesecake im Glas mit Obstkompott 155

Dattel-Donuts mit Kardamom 136
Dinkelbrot, hausgemachtes 116

Earl-Grey-Crème-brûlée 156
Erdäpfelknödel mit Pilzragout 48

Fenchel und Belugalinsen 71
Fenchelquiche 104
Fenchelsalat mit Apfel und Rosinen 72

Gemüseknödel-Suppe 32
Gerösteter Ofenfenchel mit Polenta 92
Gerste, Linsen und Rote Bete 84
Gewürzter Kürbiskuchen 120
Gingerbread-Gugelhupf 127
Graupensuppe, kalabresische 27

Hausgemachtes Dinkelbrot 116
Heller Borschtsch 12

Ingwer-Küchlein mit getrockneten
Aprikosen 159
Irische Zwiebelsuppe 16

Kaiserschmarrn aus dem Ofen 144
Kalabresische Graupensuppe 27
Karotten-Blumenkohl-Salat, warmer 80
Karottenkuchen-Schnecken 119
Karottentarte mit Ziegenfrischkäse 108
Kartoffel-Curry-Salat mit Rettich 83
Kartoffelpizza 112

Kartoffelsuppe, walisische 19
Kohlrabi & Girandole 88
Kohlrabi-Kartoffel-Gratin 99
Kürbis-Apfel-Suppe 23
Kürbiskuchen, gewürzter 120
Kürbis-Quitten-Eintopf 47

Linsen-Shepherd's-Pie mit Sellerie-Kartoffel-
Stampf 91
Linsensuppe mit Wurzelgemüse 24

Mainpuri-Curry 56
Mohnauflauf 143
Mozzarella, Kartoffeln und Mangold 79
Muschelnudeln mit Süßkartoffelsauce,
überbackene 40

Ofenfenchel mit Polenta, gerösteter 92
One-Pot-Süßkartoffel-Penne 63

Paccheri mit Grünkohl-Füllung 51
Pastinaken-Cremesuppe 35
Pastinaken-Kürbis-Eintopf mit Grünkohl 52
Pekan-Tarte-Tatin 124
Petersilienwurzel-Strudel mit Grünkohl
und Kartoffeln 103
Pflaumen-Blätterteig-Ecken mit Mandeln 123
Pilz-Bourguignon mit Sellerie-Kartoffel-Püree 60

Quitten-Zucchini-Kürbis-Galette 96

Rettich-Grünkern-Salat 68
Rote-Bete-Mini-Quiches 100
Roter Rübeneintopf mit Graupen 43
Rübeneintopf mit Graupen, roter 43

Schokoladenkuchen mit Pflaumen, zimtiger 135
Schokoladen-Küchlein 152
Schokoladen-Pistazien-Brownies 132
Schwarzwurzel-Cremesuppe 15
Schwarzwurzel-Kartoffel-Auflauf 107
Schwedische Zimtschnecken 128
Sellerie-Apfel-Salat 75
Spicy Romanesco Curry 39
Spitzkohl-Quiche mit Räuchertofu 111
Steckrüben-Cremesuppe 28
Süßkartoffel-Tofu-Chili 44

Tagliatelle al Finocchio 55
Topinambur-Pilz-Tarte 95

Überbackene Muschelnudeln mit Süßkartoffel-
sauce 40

Venezianische Bohnensuppe 11

Walisische Kartoffelsuppe 19
Warmer Karotten-Blumenkohl-Salat 80

Wirsingrouladen mit Kartoffel-Steckrüben-
Füllung 59
Wirsing-Sellerie-Paprika-Suppe 20

Zimtiger Schokoladenkuchen mit Pflaumen 135
Zimtschnecken, schwedische 128
Zwetschgen unter Mandelteig 147
Zwiebelsuppe, irische 16

