

Herbstgenuss

mit Kartoffeln, Kohl & Kürbis

Die besten
Wohlfühlrezepte
für kalte Tage



Inhalt



Kartoffelsalat mit Senfvinagrette	12	Krautfleckerl-Bandnudeln mit Kohl	64	Kürbiseintopf mit Kichererbsen	110
Lauch-Kartoffel-Cremesuppe	15	Schweinefilet im Wirsingmantel	67	Kürbis-Mandel-Muffins	113
Cremige Kartoffel-Mais-Suppe	16	Schweinemedaillons mit Kohlrabigemüse	68	Kürbis-Hackfleisch-Pfanne mit Schafskäse	114
Spinat-Kartoffel-Gratin mit Roquefortsoße	19	Kohlrabiauflauf mit Bratwurst	71	Kürbis-Couscous mit Lamm	117
Deftige Kartoffelsuppe	20	Blumenkohlgratin	72	Gratinierter Kürbis mit Wein-Käse-Soße	118
Rindfleischttopf mit Kartoffelkruste	23	Kohlrabi-Kräuterquark-Auflauf	75	Gebratener Kürbis mit Schalotten	121
Reibekuchen mit Apfelmus	24	Brokkoligratin	76	Hokkaido-Mus mit Walnüssen	122
Kartoffelsuppe mit Schnittlauch-Schmand	27	Wirsinggratin mit Cheddar	79	Kürbis mit Limetten-Kräuterbutter	125
Überbackene Schweinesteaks auf Kartoffeln	28	Spitzkohlrouladen mit Grünkernfüllung	80	Kürbisstreifen mit Aprikosenmarinade	126
Pichelsteiner Eintopf	31	Rosenkohl mit Currysoße	83	Cremige Kürbissuppe	129
Lachstopf mit Kartoffeln	32	Grünkohl mit Räucherwurst	84	Deftige Kürbissuppe mit Speck	130
Kartoffeltarteletts mit Kürbis und Ricotta	35	Winter-Minestrone mit Rosenkohl	87	Kürbis-Reis-Salat	133
Kartoffelragout mit Kürbis und Hähnchen	36	Brokkolisuppe mit Currysahne	88	Kürbis mit Orangenessig	134
Kartoffelburger mit Ketchup-Dip	39	Gemüsetopf mit Grünkern und		Kürbissuppe mit Buchstabennudeln	137
Feldsalat mit knusprigen Kartoffelwürfeln	40	Tomaten-Vinaigrette	91	Scharfer Bulgursalat mit Kürbis	138
Überbackene Kartoffeln mit Gemüse		Rehmedaillons mit Kürbis-Wirsing-Gemüse	92	Kürbis-Gnocchi mit Paprikasoße	141
und Gorgonzola	43	Rosenkohl und Kartoffeln in Käsesoße	95	Kürbis-Maronen-Pfanne	142
Kartoffelsalat mit Apfel und Matjes	44	Apfel-Kraut-Salat mit Gorgonzoladressing	96	Kürbis-Mais-Gratin	145
Knusprige Kartoffelbällchen mit Mozzarella	47	Cremige Sauerkrautsuppe	99	Kürbis und weiße Bohnen	
Kartoffel-Zucchini-Püree mit		Kohlsuppe mit Salzgurke	100	auf marokkanische Art	146
Kalbsgeschnetzeltem	48	Rotkohl-Orangen-Salat		Rustikale Frittata	149
Kartoffelgulasch mit Debrecziner	51	mit Apfeldressing	103	Kürbislasagne mit Pak Choi und Soja	150
Kartoffeltopf mit Kabeljau und Fenchel	52	Sauerkraut-Bohnen-Topf mit Speck	104	Tagliatelle mit Wildschwein und Kürbis	153
Kartoffelcurry mit Blumenkohl und Mango	55	Buntes Kohlgemüse	107	Hirsepfanne mit Fisch und Kürbis	154
Kartoffel-Bohnen-Topf mit Kalbfleisch	57			Register	156
Tiroler Gröstl mit Schweinefilet	58			Impressum	160
Tortilla mit Zucchini und Paprika	61				



Vielseitige Kartoffelvariationen

Gesund und knackig Kohl

Kürbis von süß bis pikant



Kartoffelsalat mit Senf vinaigrette

6 PORTIONEN

700 g kleine speckige Frühkartoffeln,
abgebrüstet und geviertelt

½ TL Salz

4 Scheiben durchwachsener
Putenspeck

1 kleine Zwiebel, gehackt

60 ml Apfelessig

2 EL Zucker

1 EL grober Dijonsenf

1 TL Olivenöl

½ TL Pfeffer

40 g süße Pickles, fein gehackt

40 g rote Paprikaschote, fein gehackt

10 g gehackte glatte Petersilie

Außerdem: Schraubglas

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

1 Kartoffeln in einem großen Topf mit ausreichend Wasser und ¼ TL Salz bei starker Hitze zum Kochen bringen. Hitze auf Mittel zurückschalten und die Kartoffeln etwa 10 Minuten kochen lassen, bis sie gar sind. Abgießen und warm halten.

2 Inzwischen den Speck quer halbieren. In einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten. Auf mehreren Schichten Küchenkrepp abtropfen lassen und zerbröckeln. Zwiebeln im Bratfett 7 Minuten goldgelb anschwitzen.

3 Für die Vinaigrette Essig, Zucker, Senf, Öl sowie ¼ TL Salz in ein Schraubglas geben und schütteln. Dann in die Pfanne auf die Zwiebeln gießen. Zum Köcheln bringen. Etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis das Aroma frei wird. Kartoffeln, die Hälfte des Specks, die Pickles und die gehackte rote Paprika zufügen. Unter Rühren 2 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln gleichmäßig mit der Vinaigrette überzogen und heiß sind. Mit der Petersilie und dem restlichen Speck bestreut warm oder zimmerwarm servieren.



Gesundheitstipp



Kartoffeln enthalten reichlich Vitamin C und passable Mengen des B-Vitamins Niacin. Die Schale bietet eine Extraportion Eisen und lösliche Ballaststoffe, die das schädliche Cholesterin senken – also die Knollen nicht schälen.



Rotkohl-Orangen-Salat mit Apfeldressing

4 PORTIONEN

1 kleiner Rotkohl
Salz
2 Orangen
2 EL Mandelblättchen
2 EL Sonnenblumenöl
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 süß-säuerlicher Apfel
2 EL Apfelessig
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

1 Den Rotkohl auf dem Gemüsehobel raspeln. Mit 2 TL Salz in eine Schüssel geben und 5 Minuten kräftig mit den Händen durchkneten. In ein Sieb schütten, abspülen, abtropfen lassen und in die Schüssel geben.

2 Die Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Orangenfilets über einer Schüssel aus den Trennwänden schneiden, den Saft dabei auffangen. Die Orangenfilets zum Rotkohl geben und untermischen.

3 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Zum Abkühlen auf einen Teller legen. Das Öl in die Pfanne geben und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen.

4 Inzwischen den Apfel schälen. Das Fruchtfleisch in die Pfanne raspeln und kurz andünsten. Den aufgefangenen Orangensaft und den Essig unterrühren.

5 Das Dressing warm über den Salat geben und untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mandelblättchen bestreuen und servieren.



Gesundheitstipp

Der hohe Ballaststoffgehalt von Kohl verursacht bei vielen Menschen nach dem Genuss unangenehme Blähungen. Kräuter wie Fenchel oder Kümmel, aber auch Apfelessig helfen, diese Nebenwirkungen zu verhindern bzw. zu lindern.



Kürbis mit Limetten-Kräuterbutter

4 PORTIONEN

100 g weiche Butter
 1/4 Bund Schnittlauch
 abgeriebene Schale von
 1 unbehandelten Limette
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 Knoblauchzehe
 1/2 TL Pimentkörner
 2 TL Balsamico-Essig
 6 EL Olivenöl
 2 TL Rohrohrzucker
 1 große Spalte Muskatkürbis
 (etwa 900 g)

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

1 Die Butter cremig rühren. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Butter mit Limettenschale und Schnittlauch verrühren, salzen und pfeffern. In Frischhaltefolie zur Rolle formen und in etwa 30 Minuten im Kühlschrank fest werden lassen.

2 Für das Würzöl den Knoblauch schälen, grob zerkleinern, salzen und fein zerdrücken. Die Pimentkörner im Mörser fein zerstoßen. Balsamico-Essig mit 4 EL Olivenöl verrühren; Zucker, zerdrückten Knoblauch und Piment unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Kürbisspalte schälen und entkernen; es sollten etwa 600 g Fruchtfleisch übrig bleiben. Das Fruchtfleisch längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden; große Scheiben quer halbieren.

4 Die Kürbisscheiben auf beiden Seiten mit dem restlichen Olivenöl (2 EL) dünn bestreichen. Etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Wenden grillen, bis sie weich sind.

5 Die Spalten mit dem Würzöl bestreichen und auf jeder Seite in weiteren 1–2 Minuten knusprig grillen. (Auf dem Holzkohlengrill möglichst gefettete Grillschalen verwenden.) Die Limetten-Kräuter-Butter in Scheiben schneiden und zu den Kürbisscheiben servieren.



Kochtipp

Anstelle von Muskatkürbis können auch andere in Scheiben geschnittene Kürbisse verwendet werden, probieren Sie z.B. Hokkaido-, Butternut- oder Gartenkürbis.