

Herbstgenuss mit Kartoffeln, Kohl & Kürbis

Die besten
Wohlfühlrezepte
für kalte Tage



Inhalt



Kartoffelsalat mit Senfvinaigrette	12
Lauch-Kartoffel-Cremesuppe	15
Cremige Kartoffel-Mais-Suppe	16
Spinat-Kartoffel-Gratin mit Roquefortsoße	19
Deftige Kartoffelsuppe	20
Rindfleischtopf mit Kartoffelkruste	23
Reibekuchen mit Apfelmus	24
Kartoffelsuppe mit Schnittlauch-Schmand	27
Überbackene Schweinesteaks auf Kartoffeln	28
Pichelsteiner Eintopf	31
Lachstopf mit Kartoffeln	32
Kartoffeltartelets mit Kürbis und Ricotta	35
Kartoffelragout mit Kürbis und Hähnchen	36
Kartoffelburger mit Ketchup-Dip	39
Feldsalat mit knusprigen Kartoffelwürfeln	40
Überbackene Kartoffeln mit Gemüse und Gorgonzola	43
Kartoffelsalat mit Apfel und Matjes	44
Knusprige Kartoffelbällchen mit Mozzarella	47
Kartoffel-Zucchini-Püree mit Kalbsgeschnetzeltem	48
Kartoffelgulasch mit Debrecziner	51
Kartoffeltopf mit Kabeljau und Fenchel	52
Kartoffelcurry mit Blumenkohl und Mango	55
Kartoffel-Bohnen-Topf mit Kalbfleisch	57
Tiroler Gröstl mit Schweinefilet	58
Tortilla mit Zucchini und Paprika	61



Krautfleckerl-Bandnudeln mit Kohl	64
Schweinefilet im Wirsingmantel	67
Schweinemedallions mit Kohlrabigemüse	68
Kohlrabiauflauf mit Bratwurst	71
Blumenkohlgratin	72
Kohlrabi-Kräuterquark-Auflauf	75
Brokkoligratin	76
Wirsinggratin mit Cheddar	79
Spitzkohlrouladen mit Grünkernfüllung	80
Rosenkohl mit Currysoße	83
Grünkohl mit Räucherwurst	84
Winter-Minestrone mit Rosenkohl	87
Brokkolisuppe mit Currysahne	88
Gemüsetopf mit Grünkern und Tomaten-Vinaigrette	91
Rehmedallions mit Kürbis-Wirsing-Gemüse	92
Rosenkohl und Kartoffeln in Käsesoße	95
Apfel-Kraut-Salat mit Gorgonzoladressing	96
Cremige Sauerkrautsuppe	99
Kohlsuppe mit Salzgurke	100
Rotkohl-Orangen-Salat mit Apfeldressing	103
Sauerkraut-Bohnen-Topf mit Speck	104
Buntes Kohlgemüse	107



Kürbiseintopf mit Kichererbsen	110
Kürbis-Mandel-Muffins	113
Kürbis-Hackfleisch-Pfanne mit Schafskäse	114
Kürbis-Couscous mit Lamm	117
Gratinierter Kürbis mit Wein-Käse-Soße	118
Gebratener Kürbis mit Schalotten	121
Hokkaido-Mus mit Walnüssen	122
Kürbis mit Limetten-Kräuterbutter	125
Kürbistreifen mit Aprikosenmarinade	126
Cremige Kürbissuppe	129
Deftige Kürbissuppe mit Speck	130
Kürbis-Reis-Salat	133
Kürbis mit Orangenessig	134
Kürbissuppe mit Buchstabennudeln	137
Scharfer Bulgursalat mit Kürbis	138
Kürbis-Gnocchi mit Paprikasoße	141
Kürbis-Maronen-Pfanne	142
Kürbis-Mais-Gratin	145
Kürbis und weiße Bohnen auf marokkanische Art	146
Rustikale Frittata	149
Kürbislasagne mit Pak Choi und Soja	150
Tagliatelle mit Wildschwein und Kürbis	153
Hirsepfanne mit Fisch und Kürbis	154
Register	156
Impressum	160



Vielseitige
Kartoffelvariationen

Gesund und knackig **Kohl**

Kürbis von süß bis pikant

Kartoffelsalat mit Senfvinaigrette

6 PORTIONEN

700 g kleine speckige Frühkartoffeln,
abgebürstet 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
 ¼ Bund Schnittlauch
 abgeriebene Schale von
 1 unbehandelten Limette
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 Knoblauchzehe
 ½ TL Pimentkörner
 2 TL Balsamico-Essig
 6 EL Olivenöl
 2 TL Rohrzucker
 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 Holzkohlegrill 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.