



S a i s o n - N e w s l e t t e r # 49

gesundes kochen ohne Zusatzstoffe

Welche Wildkräuter haben im September Saison?

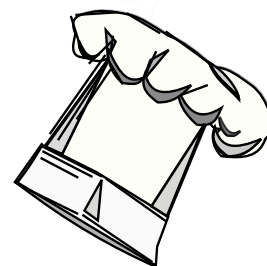
Amerand, Baldrian, Bilsenkraut, Braunelle, Brombeere, Buchweizen, Dost, Esskastanie, Färberkamille, Giersch, Hauswurz, Hirse, Jasmin, Leimkraut, Mädesüß, Mais, Melde, Preiselbeere, Quendel, Quitte, Schöllkraut, Sonnenblume, Spitzwegerich, Storchenschnabel,

Welches heimische Obst & Gemüse hat Saison?

Apfel, Birne, Brombeere, Himbeere, Heidelbeere, Holunder, Melone, Mirabelle, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Preiselbeere, Quitte, Traube, Zwetschge, Artischocke, Aubergine, Batavia, Blumenkohl, Bohne, Brokkoli, Chinakohl, Eichblattsalat, Endivie, Feldsalat, Fenchel, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lollo Rosso, Mangold, Löwenzahn, Meerrettich, Pastinake, Paprika, Radieschen, Rettich, Romanasalat, Romanesco, Rosenkohl, Rote Beete, Ruccola, Sauerampfer, Schalotte, Schwarzwurzel, Knollen – und Stangensellerie, Spinat, Steckrübe, Tomate, Weißkohl, Wirsing, Mais, Zwiebel



Gerichte schnell und einfach zubereitet



Ofengemüse

4 Portionen

400 g Fenchel
400 g Fleischtomaten
200 g Paprika - gelb
100 g Lauchzibeln
3 EL Rapsöl
1 Handvoll Basilikumblätter
Salz und Pfeffer a.d. Mühle

Frühlingszwiebel putzen, mit Grün halbieren, Paprika putzen und in viertel schneiden, die Fenchelknolle ohne grün in 2 cm dicke Scheiben schneiden, die Tomaten ebenfalls vierteln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Gemüse darauf verteilen, Rapsöl darauf verteilen, würzen und im Rohr bei 220° ca. 20 min backen. Leicht ab kühlen lassen, mit Basilikumblättern bestreuen.



S a i s o n - N e w s l e t t e r # 49

gesundes kochen ohne Zusatzstoffe

Gerichte schnell und einfach zubereitet

Shitakeecken mit Ruccola

4 Portionen

400 g Weizenmehl
1 Btl. Trockenhefe
od. 10 g frische Hefe
2 EL Rapsöl
20 ml lauwarm Wasser
4 g Salz
Mehl zum Ausrollen
300g Shitakepilze
40 g Ruccola
200 ml Sahne
2 EL Schmand
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem elastischem Teig verkneten, zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig in portionen Teilen und ca. 3 cm dicke Kugeln in Fladen ausrollen. Die Pilze putzen und in viertel schneiden, in Butter andünsten, mit Sahne ablöschen, würzen, leicht abkühlen lassen, Schmand unterheben und auf den Fladen verteilen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im auf 180° vorgeheizten Rohr ca. 10 min backen. In Ecken schneiden, mit Ruccola bestreuen.

Tomaten-Kürbisgratin

800 g Kürbis, geschält, entkernt
in 4mm dicken Scheiben
2 Stk. Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
4 Stk. Fleischtomaten
8 Scheiben Raclettkäse
je 1 Msp. Thymian, Rosmarin,
frisch gehackt
Salz, Pfeffer

Knoblauch putzen und fein hacken. Das Öl erhitzen und den Kürbis darin ca. 10 min braten. Den Knoblauch zugeben mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten in Scheiben schneiden, Kürbis, Tomaten und Käse in eine gefette Auflaufform schichten im Rohr bei 200° ca. 20 min backen.





Newsletter

Gerichte schnell und einfach zubereitet

Karamalisierte Kürbisspalten im Salat

4 Portionen

1 Stück Hokkaido-Kürbis -ca. 400 g
1 Stk. rote Zwiebel
100 ml Orangensaft
Saft von 1 Limette
1 Scheibe Ingwer - fein gehackt
1 EL Blütenhonig
4 EL Rapsöl
Salz
3 Stk. Birnen
1 EL Butterschmalz
1 EL Zucker
200 g milder Blauschimmelkäse
(Cambozola)

80 g junger Spinatsalat, geputzt und gewaschen

Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Birnewaschen, Schale dünn herunterschälen, diese in feine Scheiben schneiden. Für die Marinade - Orangen-Limettensaft mit Ingwer, Honig, Rapsöl und Salz vermischen. Kürbisspalten im heißen Butterschmalz in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten braten. Die Birnen zugeben dabei mit Zucker bestreuen und die Spalten leicht karamellisieren. Kürbisspalten und Birnenscheiben auf Teller verteilen. Salatblätter mit Zwiebelstreifen und Käse locker mischen, darauf anrichten, mit Dressing beträufeln.

Kürbisrisotto

4 Portionen

1 Stück Hokkaido-Kürbis
450 ml Gemüsebrühe
1 Stk, Zwiebel
1 Stk, Knoblauchzehe
1 EL Butter
120 g Risottoreis
1 Msp. Kurkuma
100 ml Weißwein
1 Zweig Majoran
1 Msp. Thymian gehackt
20 g Pecorino-Käse

Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen. 200 g Kürbisfruchtfleisch ungeschält mit einer groben Reibe raspeln. Brühe aufkochen und warm halten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In Butter glasig dünsten, Reis und Kürbis zugeben kurz anschwitzen, Kurkuma zugeben, mit Weißwein ablöschen und unter Rühren reduzieren lassen. Mit etwa 150 ml heißer Brühe knapp bedecken und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten leicht bissfest garen, dabei nach und nach die restliche Brühe dazugießen. Nach der Garzeit die Kräuter und den Pecorino unterheben,

www.kuechenfee-web.de

kuefee@go4more.de



Newsletter

Gerichte schnell und einfach zubereitet

Beinscheibe in kräftiger Soße

4 Portionen

4 Stk. Fleischtomaten
200 g Sellerie
2 Stk. Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 Möhren
2 TL Paprikapulver (rosenscharf)
1,2 kg Beinscheiben vom Rind
2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
150 ml Rotwein
350 ml Gemüsefond

Das Gemüse putzen und in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch n von beiden Seiten darin goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen. Das Gemüse in den Bratensatz geben und farblos darin anschwitzen, mit Paprikapulver bestäuben, mit Wein und Gemüsefond ablöschen, das Fleisch, den Knoblauch und einen kleinen Zweig Rosmain zugeben. Im Rohr ca. 1½ Stunden schmoren lassen. Das Fleisch entnehmen die Soße pürieren und abschmecken.

Kürbisgrütze mit Apfelcreme

4 Portionen

200 g Apfelmus
3 Blatt weiße Gelatine
25 g Puderzucker
250 g Naturjoghurt

Kürbisgrütze:
250 g Gartenbürbis - Fruchtfleisch
in kleine Würfel geschnitten
50 g Himbeeren
40 g Zucker
150 ml Orangensaft
100 ml schwarzen Johannisbeersaft
1 EL Blütenhonig
1 Msp. Zimtpulver
abgeriebene Schale von ½ Orange
abgeriebene Schale von ½ Zitrone

Das Apfelmus mit Puderzucker leicht erwärmen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen, den Joghurt unter die Masse rühren, kalt stellen.
Den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren hellbraun karamellisieren lassen.
Orangensaft, schwarzen Johannisbeersaft und Honig unter Rühren, Kürbiswürfel zugeben und kurz aufkochen lassen. Zimt, Orangen- und Zitronenschale zugeben und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren sirupartig einkochen. Die Himbeeren zugeben und vorsichtig untermischen. Die Kürbisgrütze in Gläsern füllen und den Apfelcreme bedecken.



Newsletter

Gerichte schnell und einfach zubereitet

Apfel - Holunderschnitte

Teig:

2 Stk. Eier
100 g Puderzucker
100 g Walnüsse
3 Stk. Eiweiß
80 g Mehl
40 g Zucker

Füllung:

800 g Äpfel
50 ml Holunderbeersirup
100 ml Wasser
8 Blatt Gelatine
300 ml Sahne
1 EL Puderzucker
2 cl Calvados
Zimt

Eier, Puderzucker und Nüsse im heißen Wasserbad bis zur "Rose" dickschaumig aufschlagen. Eiweiß und Zucker steif schlagen, zusammen mit dem Mehl nach und nach unter die Eicreme heben, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 25-30 min bei 180°C backen, 10 min auskühlen lassen und den Boden halbieren so das 2 gleich große Teigplatten entstehen.

Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden, in Holundersirup und Wasser weich garen, pürieren, auf 300 ml abmessen und mit 4 Blatt Geatine binden, kalt stellen. 4 Blatt eingewichte Gelatine in der Sahne auflösen, diese mit Puderzucker und Calvados steif schlagen, ein wenig Sahne unter die Apfelmasse heben, diese auf eine der Teigplatten streichen und die andere darauf setzten, mit der Sahne bestreichen und mit Zimtbestreuen, ca. 2 Stunden kalt stellen.

*g=Gramm *Stk=Stück *Bd=Bund *EL=Eßlöffel *ml=Milliliter *T.K.=Tiefgekühlt *min=Minuten *Port.= Portionen

Die Verwendung und Verwertung dieses Newsletter und aller Beiträge, Texte und Bilder aus dem Angebot vom "Kuechenfee - Newsletter" ist ausschliesslich zum persönlichen Gebrauch gestattet. Jede weitere Verwertung ist ohne Zustimmung des Webmasters unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Anregungen und konstruktive Kritik gern per [E-Mail](mailto:kuefee@go4more.de)