

Herbst

Frühstück und Jause

- 01 Knusperbrot
- 02 Aufstriche mit Topfen
- 03 Maroni-Grießkoch mit Brombeeren
- 04 Bircher-Müsli

Salate

- 05 Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen
- 06 Krautsalat mit Sesam
- 07 Linsen-Apfel-Salat

Suppen

- 08 Klare Gemüsesuppe mit Frittaten
- 09 Erdäpfel-Rahmsuppe
- 10 Kürbis-Cremesuppe

Hauptgerichte

- 11 Chili con carne
- 12 Hühner-Spieße mit Champignons
- 13 Maiskolben zum Knabbern
- 14 Lachsfilet mit Pak Choi
- 15 Erdäpfelspalten aus dem Rohr
- 16 Gemüse-muffins
- 17 Gebackene Bohnen mit Herbstgemüse

Nachspeisen

- 18 Smoothie
- 19 Topfencreme mit Zwetschken
- 20 Buttermilchschmarrn mit Apfelkompott



Kochzeit
70 Minuten

Knusperbrot

Zutaten für 1 Blech

- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher feine Haferflocken
- 4 Esslöffel geriebene Nüsse
- 3 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 3 Esslöffel Sesam
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 Becher Wasser



Nüsse



Haferflocken



Rapsöl



Sesam



Sonnenblumenkerne



Dinkelvollkornmehl

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Den Teig 15 Minuten stehen lassen.
3. Das Blech mit einem Bogen Backpapier belegen.
4. Den Teig auf dem Blech mit dem Nudelholz dünn ausrollen.
5. Backrohr auf 180 Grad Celsius aufheizen.
6. Das Blech für 40 Minuten ins Rohr geben.
7. Wenn das Brot schön knusprig aussieht, das Rohr ausschalten und öffnen.
8. Das Knusperbrot auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Das Brot ist in einer verschlossenen Dose 2 Wochen haltbar.





Tipp von Brainy:
Der Teig ist ziemlich klebrig. Damit er nicht am Nudelholz festklebt,
kannst du vor dem Ausrollen eine Klarsichtfolie darüberlegen.

Die Sonnenblume

01





Aufstriche

mit Topfen

Karotten-Kren Zutaten

- 1 Packung Topfen
- 3 Esslöffel Sauerrahm
- 1 Karotte
- 1 Esslöffel geriebener Kren
Salz



Kren



Karotte



Topfen



Sauerrahm

Lachs-Dille Zutaten

- 1 Packung Topfen
- 3 Esslöffel Joghurt
- 1 kleine Packung Räucherlachs
- 3 Zweige Dille
Saft einer halben Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer



Dille



Joghurt

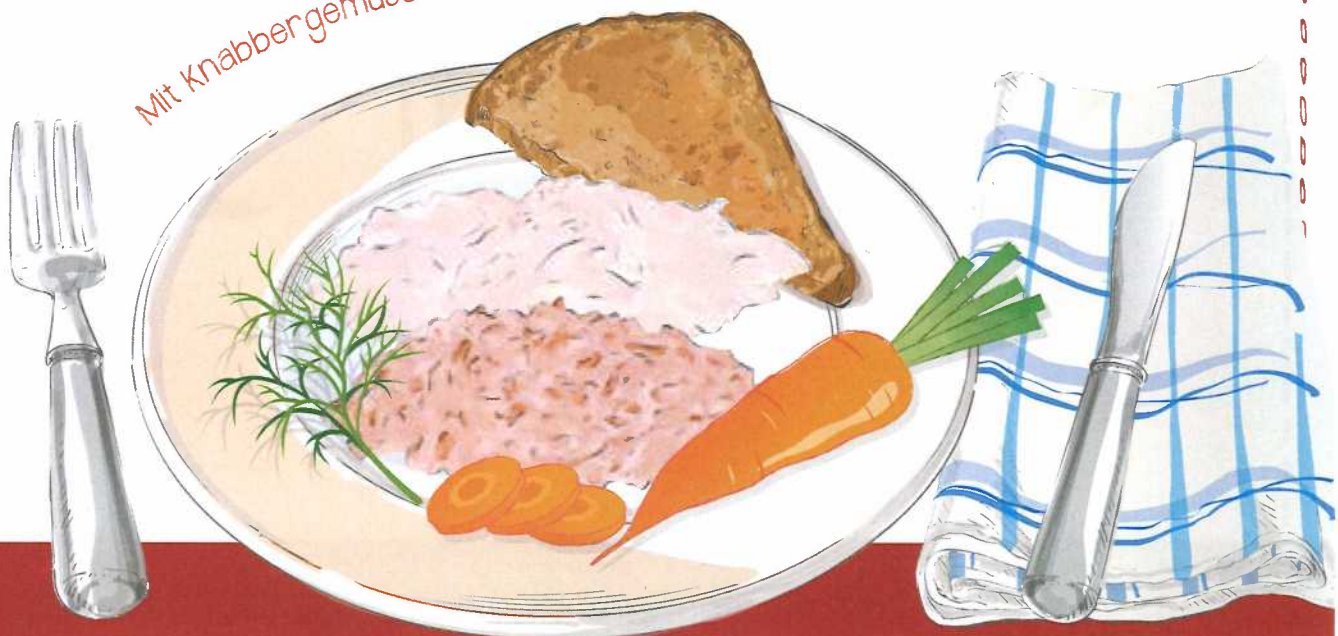


Zitrone



Räucherlachs

Mit Knabbergemüse servieren.



Karotten-Kren Zubereitung

1. Karotte fein raspeln.
2. Topfen, Sauerrahm, Karotte, Kren in eine Schüssel geben und gut vermischen.
3. Mit Salz würzen.

Lachs-Dille Zubereitung

1. Räucherlachs klein schneiden.
2. Dille waschen und klein schneiden.
3. Topfen, Joghurt, Fisch und Dille in eine Schüssel geben und gut vermischen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

02





Maroni-Grießkoch mit Brombeeren

Zutaten

- 2 Becher Milch
- 1 Becher Wasser
- 1 Prise Salz
- 6 Esslöffel Dinkelgrieß
- 1 Becher geschälte, gekochte Maroni
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 halber Teelöffel Zimt
- 1 Handvoll Brombeeren



Maroni



Brombeeren



Zimt



Dinkelgrieß



Milch

Zubereitung

1. Milch und Wasser in einem Topf aufkochen.
2. Eine Prise Salz dazugeben.
3. Dinkelgrieß mit dem Schneebesen einrühren und unter Rühren ein paar Minuten weiterkochen.
4. Maroni dazugeben und kräftig mit dem Schneebesen durchrühren.
5. Mit Vanillezucker und Zimt würzen.
6. In Schüsseln anrichten.
7. Brombeeren waschen und auf die Schüsseln verteilen.

Maroni sind eine tolle Herbst-Jause!



Tipp

Gekochte, geschälte Maroni erhältst du in jedem Supermarkt. Du kannst Maroni aber auch selbst kochen oder braten.

Maroni braten

Zuerst die Maroni mit einem spitzen Messer auf der gewölbten Seite kreuzweise einschneiden. Hol dir dabei Hilfe von Erwachsenen, denn die Schale ist ganz schön fest! Die eingeschnittenen Maroni in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. 15 Minuten stehen lassen. Das Wasser abgießen und die Maroni auf ein Blech geben. Im Rohr bei 200 Grad Celsius eine halbe Stunde braten.

Gebratene Maroni sind weich und schmecken süß.

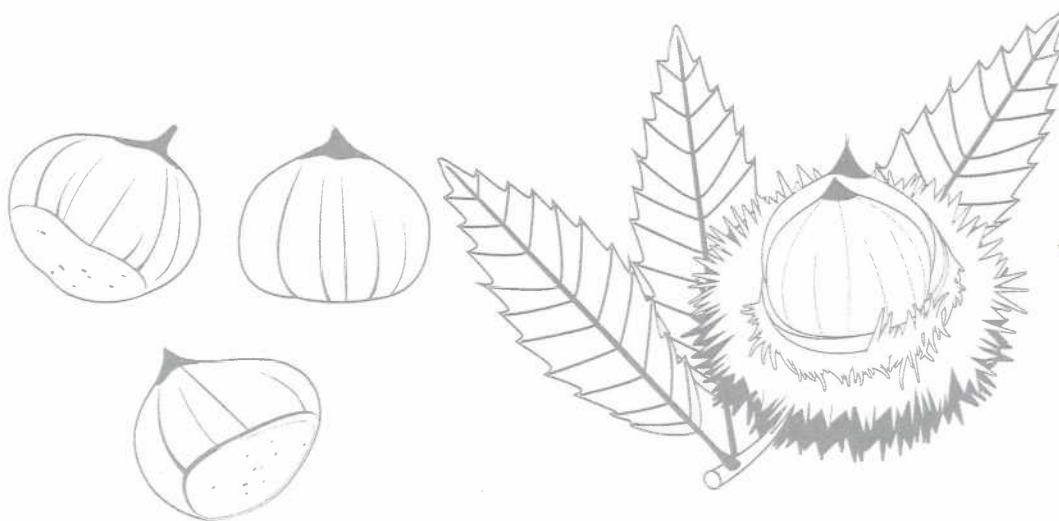
03

Wichtig

Maroni so heiß wie möglich schälen. Wenn sie abkühlen, wird die Haut wieder fester und lässt sich schwer ablösen.

Maronizeit

Maroni sind essbare süße Edelkastanien. Ab September beginnt die Maroniernte, die Kastanien fallen von den Bäumen und springen aus ihrer stacheligen Hülle.



Wenn es kalt wird, gehören Maronibrater zum Straßenbild in unseren Städten.



Harte Schale

Maroni gehören botanisch zu den Nüssen. Ihre Schale ist zwar nicht ganz so hart, aber doch recht fest.



Kochzeit
10 Minuten
+ Einweichzeit

Bircher-Müsli

Zutaten

- 1 Becher Haferflocken
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1 Becher Wasser
- 1 Becher Milch
- 4 Esslöffel Joghurt
- 2 Äpfel
- Saft einer Bio-Orange
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 3 Esslöffel Nüsse
- 1 Handvoll Weintrauben



Orange



Apfel



Haferflocken



Nüsse



Zimt



Weintrauben



Rosinen



Joghurt



Milch

Zubereitung

1. Haferflocken und Rosinen in eine Schüssel geben.
2. Wasser dazugeben und abdecken. Mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
3. In der Früh Milch und Joghurt dazugeben.
4. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und grob raspeln. Zum Müsli geben.
5. Orangensaft, Zimt und Nüsse dazugeben. Durchmischen.
6. Weintrauben waschen, abzupfen und dazugeben.

Wer keine Rosinen mag, lässt sie einfach weg.





Tipp von Brainy:

Müsli ist eine perfekte Frühstücksmischung aus Flocken, Milch oder Joghurt und Früchten der Saison oder Trockenfrüchten. Das Besondere an Bircher-Müsli: Die Flocken werden eingeweicht. Es ist daher besonders weich und cremig.





Karotten-Apfel-

Salat mit Sonnenblumenkernen

Zutaten

- 3-4 Karotten
- 1 Apfel
- Saft einer Bio-Zitrone
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Salz
- 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Karotten waschen, schälen und raspeln.
2. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und raspeln.
3. Karotten und Apfel in eine Schüssel geben.
4. Zitronensaft, Öl und Salz dazugeben. Mischen.
5. Sonnenblumenkerne in der Pfanne leicht anrösten, bis sie duften.
6. Über den Salat geben.



Karotte



Apfel



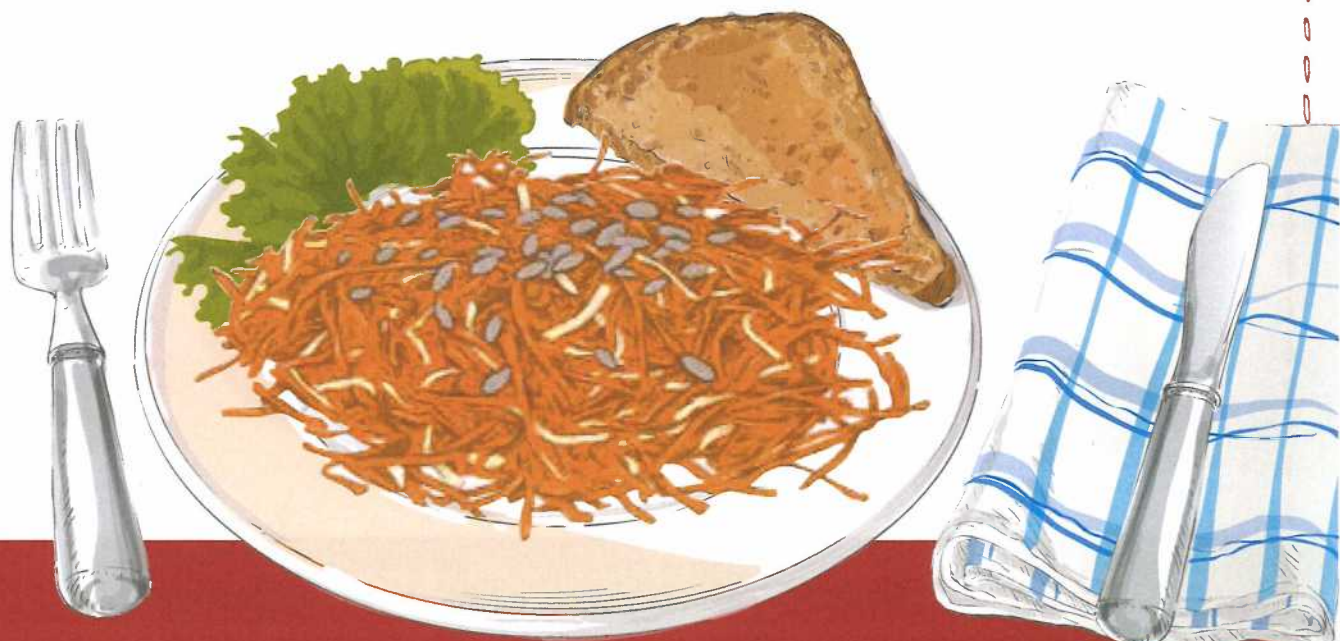
Zitrone



Sonnenblumenkerne



Sonnenblumenöl



Die Sonnenblume

05





Krautsalat mit Sesam

Zutaten

- 1 Spitzkraut
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 halber Teelöffel Kreuzkümmel
- Saft von 2 Bio-Limetten
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Salz
- 2 Esslöffel Sesam



Zwiebel



Karotte



Ingwer



Limette



Öl



Spitzkraut

Zubereitung

1. Kraut fein schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Zum Kraut geben.
3. Zwiebel schälen, klein schneiden und dazugeben.
4. Ingwer fein reiben und dazu geben.
5. Kreuzkümmel, Limettensaft, Öle und Salz dazugeben.
6. Gut durchmischen.
7. Sesam in der Pfanne anrösten, bis er duftet.
8. Salat mit geröstetem Sesam bestreuen.

Krautsalat passt zu vielen Gerichten und schmeckt besonders gut zu Hühnerspießen (Rezept Herbst 12).





Tipp von Brainy:

Du kannst Krautsalat auch mit Rotkraut oder Weißkraut machen. Die festen Krautköpfe sind allerdings schwerer zu schneiden als Spitzkraut. Hol dir dazu Hilfe bei Erwachsenen.



Kraut & andere Köpfe

Weißkraut und Blaukraut (manche nennen es auch Rotkraut) unterscheiden sich vor allem in der Blattfarbe, aber auch ein wenig im Geschmack.

Spitzkraut ist eine rasch wachsende Weißkrautsorte, die keinen runden, sondern eben einen spitzen Kopf ausbildet. Spitzkraut ist weicher und daher leichter zu schneiden.

Kohl (manche sagen Wirsing) bildet auch Köpfe, diese sind aber dunkelgrün und die Blätter sind gekräuselt.

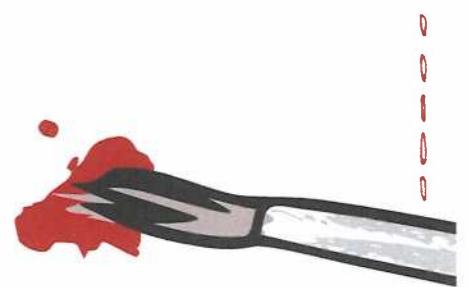
Kohlsprossen gehören auch zur Kohlfamilie. Sie sehen ja auch wie kleine Krautköpfchen aus.

Wissen

Kraut und die anderen Mitglieder der Familie der Kohlgemüse sind besonders reich an Vitamin C.

Krautstempel

Gemüseabfälle werden Bastelmaterial. Du kannst sie als Stempel verwenden. Bestreiche den Strunk bei der Schnittfläche mit Farbe. Dann fest auf Papier drücken - fertig!





Linsen-Apfel-Salat

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Linsen
- 5 Becher Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 1 halber Bund Petersilie



Linsen



Zwiebel



Apfel



Petersilie



Knoblauch

Salatsoße

- 1 Teelöffel Senf
- 4 Esslöffel Apfelessig
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Knoblauchzehe schälen.
2. Linsen mit Lorbeerblatt und ganzer Knoblauchzehe in einen Topf geben.
3. Wasser dazugeben.
4. Zum Kochen bringen und 30 Minuten kochen.

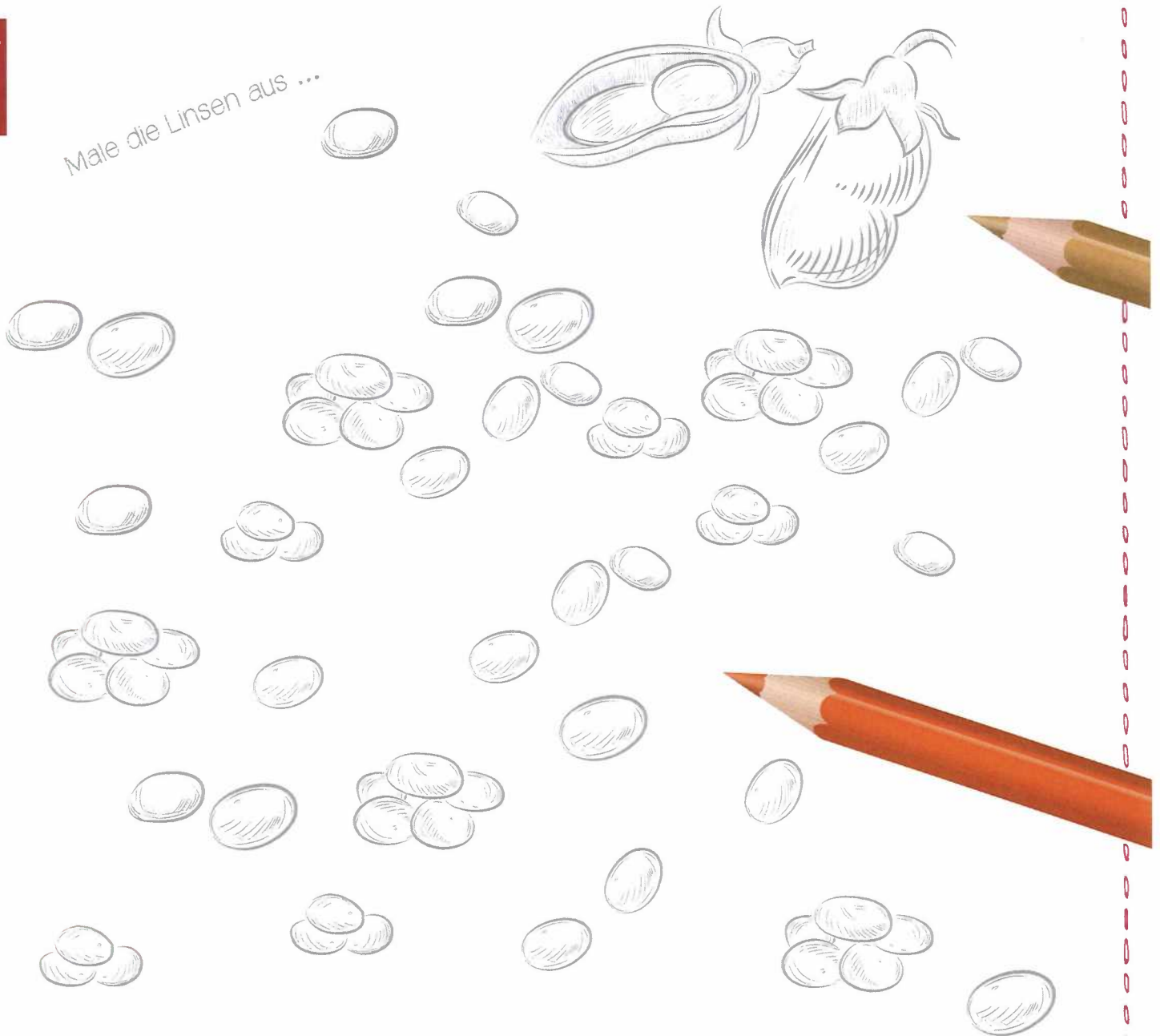
>>>



5. Linsen in ein Sieb abgießen, Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen.
6. Linsen in eine Salatschüssel geben.
7. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Stücke schneiden und dazugeben.
8. Zwiebel schälen, klein schneiden und dazugeben.
9. Petersilie waschen, schneiden und zum Salat geben.
10. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln.
11. Zum Salat geben. Gut mischen.

07

Male die Linsen aus ...





Klare Gemüsesuppe mit Fritatten

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 1 halber Teelöffel Salz
- 5 Becher Wasser



Wasser



Rapsöl



Suppengrün

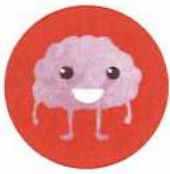


Zwiebel

Zubereitung

1. Zwiebel mit der Schale halbieren.
2. Suppengrün waschen und eventuell schälen.
3. Öl im Topf erhitzen.
4. Zwiebel und Suppengrün dazu geben.
5. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren dazugeben.
6. Wasser und Salz dazugeben, Deckel daraufgeben und mindestens 30 Minuten kochen lassen.
7. Suppe durch ein Sieb in eine Suppenschüssel gießen.
8. Die Karotten klein schneiden und in die Suppe geben.
9. Mit Frittaten servieren.





Tipp von Brainy:

Suppengrün wird im Geschäft als fertiges Päckchen angeboten. Du kannst das Gemüse natürlich auch selbst zusammenstellen. Du brauchst eine halbe Stange Lauch, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel, ein kleines Stück Sellerie und 2 Stängel Petersilie.

Fritatten

Zutaten

- 1 Becher Milch
- 3 Esslöffel Mehl
- 2 Eier
- Salz
- 3 Esslöffel Öl zum Braten



Öl



Mehl



Eier



Milch

Zubereitung

1. Milch und Mehl in eine Schüssel geben.
2. Eier aufschlagen und dazugeben.
3. Salzen. Mit dem Schneebesen gut verrühren.
4. Öl in der Pfanne erhitzen.
5. Etwas Teig in die Pfanne eingießen und verteilen.
6. Beidseitig goldgelb backen.
7. Den ganzen Teig nach und nach zu Palatschinken backen.
8. Ausgekühlt zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.

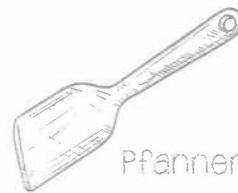
Schneebesen



Mixer



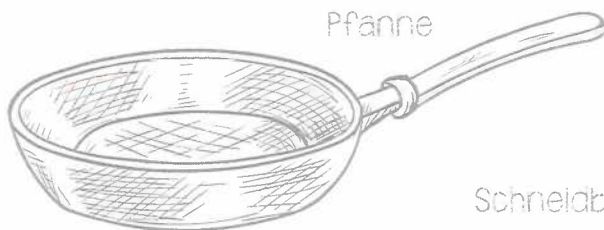
Pfannenwender



Messer



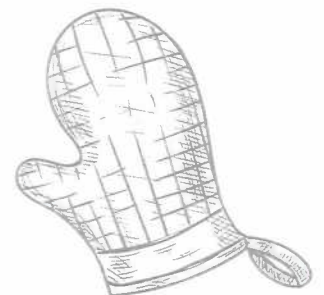
Pfanne



Schneidbrett



Kochhandschuh





Erdäpfel-Rahm- Suppe

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Kümmel
- 3 Erdäpfel
- 4 Becher Wasser
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Esslöffel Mehl
- Salz, Pfeffer



Zwiebel



Sauerrahm



Erdäpfel



Mehl



Wasser



Rapsöl

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Erdäpfel waschen, schälen und in Stücke schneiden.
3. Öl im Topf erhitzen.
4. Zwiebel und Kümmel dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
5. Erdäpfel dazugeben.
6. Wasser dazugeben.
7. Deckel daraufgeben und 10 Minuten kochen lassen.
8. Sauerrahm mit dem Mehl verrühren.
9. Mit dem Schneebesen in die Suppe einrühren.
10. Aufkochen lassen.
11. Mit Salz und Pfeffer würzen.



So wachsen Erdäpfel ...





Kürbis-Creme-Suppe

Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Esslöffel Butter
- 5 Becher Wasser
- Salz, Pfeffer
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 3 Esslöffel Sauerrahm
- Kürbiskernöl



Kürbis



Zwiebel



Ingwer



Sauerrahm



Butter



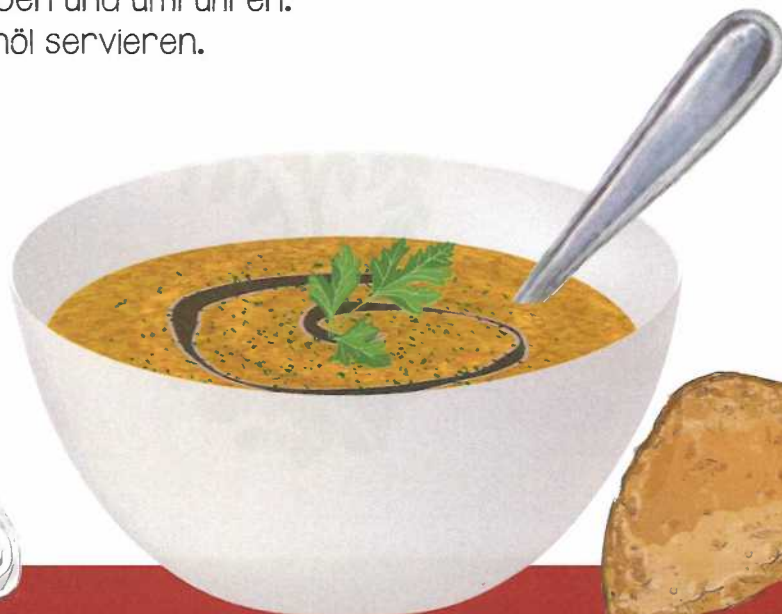
Zitrone



Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Kürbis halbieren, Kerne entfernen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen und klein schneiden.
3. Ingwer schälen und klein schneiden.
4. Butter im Topf erhitzen.
5. Zwiebel und Ingwer dazugeben und sanft anrösten. Umrühren.
6. Kürbis und Wasser dazugeben.
7. Deckel daraufgeben und 15 Minuten kochen lassen.
8. Suppe pürieren.
9. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
10. Rahm dazugeben und umrühren.
11. Mit Kürbiskernöl servieren.



Kürbis

Der Kürbis eignet sich nicht nur zum Schnitzen von lustigen Gesichtern, sondern vor allem auch zum Essen! Die Kürbisfamilie ist unglaublich vielfältig. Sie umfasst über 800 Arten mit prachtvoller Farben- und Formenvielfalt. Viele davon verwenden wir in der Küche.

Wissen

Hokkaido: Er ist richtig orange, hat ein cremiges Fruchtfleisch und muss nicht geschält werden. Praktisch!

Spaghettikürbis: Seine Schale ist hell, das Fleisch weiß oder hellgelb. Markant ist auch die zylindrische Form. Das Besondere am Spaghettikürbis ist aber das Fruchtfleisch: Es zerfällt beim Kochen zu „Spaghetti“.

Muskatkürbis: Dunkelgrüne Schale, orangerotes, sehr fruchtig schmeckendes Fruchtfleisch. Muskatkürbis wird bis zu 20 kg schwer.

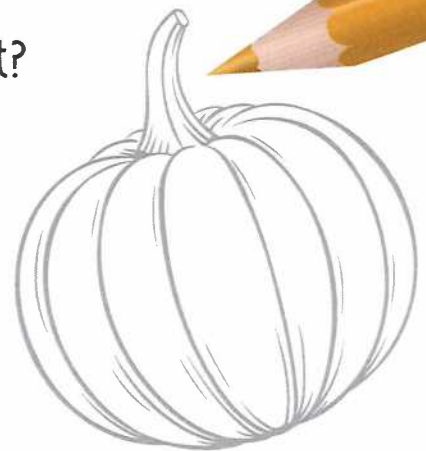
Butternuss: Dieser Kürbis ist hell, birnenförmig und hat ein helloranges, süßliches Fruchtfleisch.

Welche Kürbisse findest du am Markt?

.....

.....

.....



Weißt du, wie schwer ein Speisekürbis werden kann?

- a) 2 Kilogramm
- b) 20 Kilogramm
- c) 160 Kilogramm

Auflösung:
c) Der Riesenkürbis wird bei uns bis zu 160 Kilogramm schwer. Das ist das Gewicht von ca. 7 Kindern zusammen! Die allergrößten Kürbisse der Welt wiegen sogar 400 und mehr Kilogramm! Davon können viele Menschen satt werden.



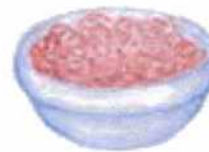
Kürbiskerne sind die Samen von speziellen Kürbissen, den Ölkürbissen, aus denen das Kürbiskernöl gewonnen wird.



Chili con carne

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 Packung Faschiertes (300g)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Flasche passierte Paradeiser
- 1 halber Teelöffel Zimt, gemahlen
- 1 Glas gekochte rote Bohnen
- 1 Glas gekochte Maiskörner
- Salz



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
 2. Chili fein schneiden. Kerne weggeben - die sind besonders scharf.
 3. Öl in einen Topf geben und erhitzen.
 4. Knoblauch und Zwiebel dazugeben und sanft anbraten.
 5. Faschiertes dazugeben und gut anbraten.
 6. Chili und Kreuzkümmel dazugeben.
 7. Tomatenmark dazugeben und gut durchrühren.
- >>>

Dazu passt Brot sehr gut!



8. Passierte Paradeiser dazugeben.
9. Zimt und Salz dazugeben.
10. Deckel daraufgeben und 30 Minuten kochen lassen.
11. Bohnen und Mais in ein Sieb schütten und mit Wasser abspülen.
12. Bohnen und Mais zum Chili geben.
13. Nochmals 20 Minuten kochen lassen.



Bunte Bohnen

Es gibt sagenhafte 600 verschiedene Bohnensorten! Und alle sehen anders aus: feuerrot, pechschwarz, weiß, violett, rosa, grün, einfarbig oder gesprenkelt, groß oder klein.

Wie viele verschiedene Bohnen hast du schon gegessen?

Bohnen sind Sattmacher

Bohnen sind richtige Kraftpakete - sie geben uns Stärke und den Muskelbaustoff Eiweiß. Und sie machen richtig schön satt.

3 mal B: Boden - Biene - Bohne

Bohnen geben nicht nur uns Menschen wichtige Nährstoffe.

Bohnen „füttern“ auch den Boden, auf dem sie wachsen.

Wie das geht? Die Wurzeln der Bohnen sind Lebensraum für ganz bestimmte Knöllchenbakterien. Diese können den wichtigen Pflanzendünger Stickstoff aus der Luft binden und in die Erde bringen. Bohnen „düngen“ sich sozusagen selbst und auch noch die Pflanzen, die im nächsten Jahr auf dem Boden wachsen!

Bohnen sind auch beliebt bei Bienen.

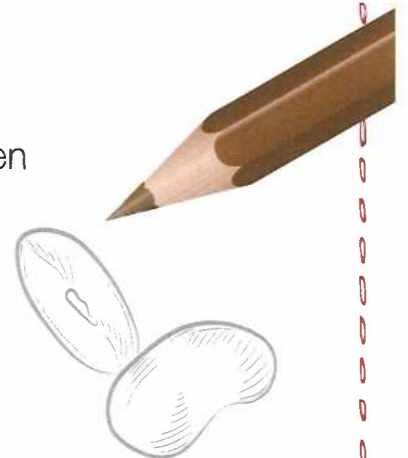
Bienen und andere Insekten holen sich gerne Nektar aus den Bohnenblüten.

Pflanze deine eigene Bohne!

Bohnen kannst du auch im Herbst in der Wohnung ziehen.

Du brauchst: Blumentopf oder leere Joghurtbecher, Erde, Bohnen

- Den Topf mit Erde füllen.
- Bohnen in die Erde drücken.
- Auf die Fensterbank stellen.
- Gießen nicht vergessen. Das Saatgut darf nie austrocknen!
- Schon nach wenigen Tagen schaut der Keimling raus.
- Nun einen Stab zum Ranken dazu stecken.



Den Bohnen kann man echt beim Wachsen zusehen!





Hühner-Spieße mit Champignons

Zutaten

- 1 Saft einer halben Bio-Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
- 2 Stück Hühnerfilets
- 2 Paprika (rot, gelb oder grün)
- 1 Zwiebel
- 4 Champignons
- 2 Esslöffel Rapsöl



Zwiebel



Olivenöl



Zitrone



Champignons



Hühnerfilets

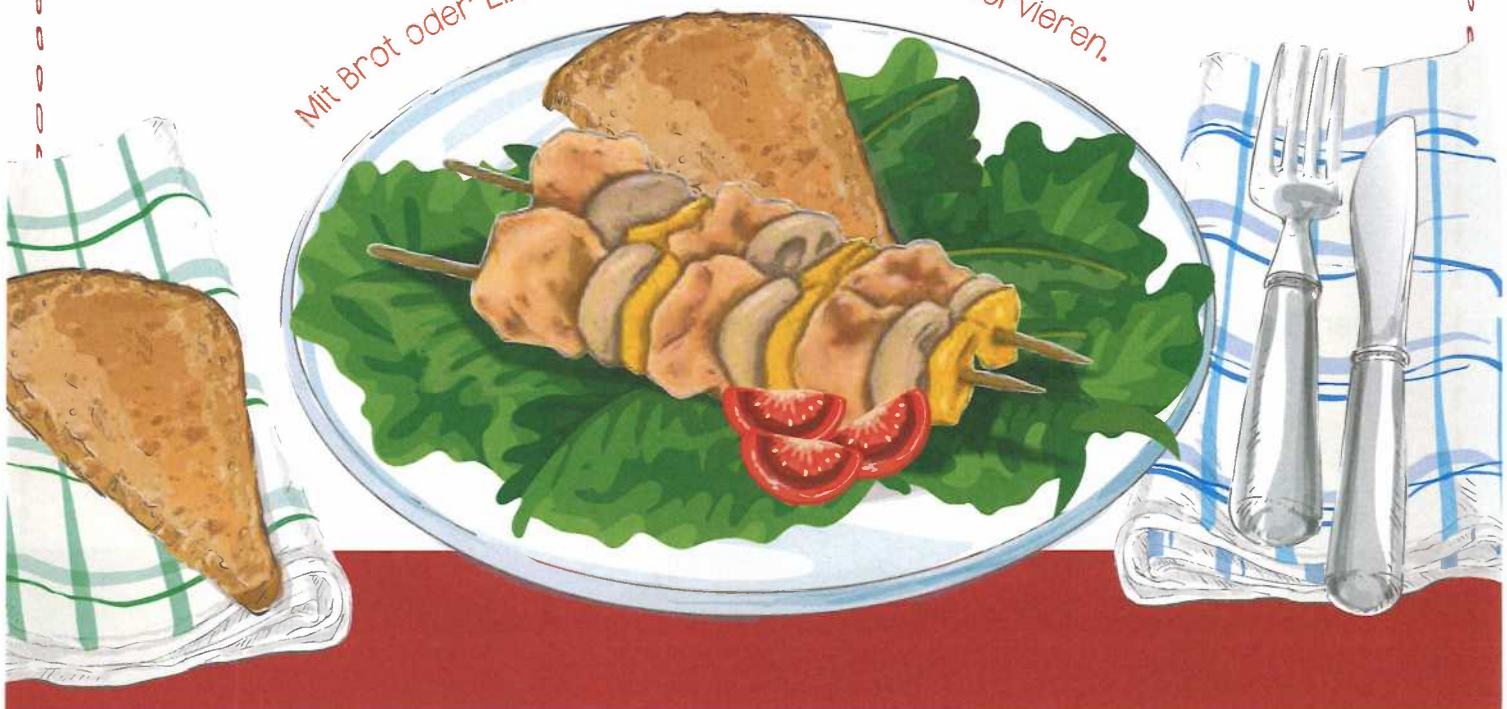


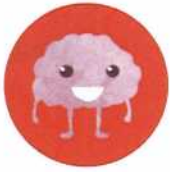
Paprika

Zubereitung

1. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Hühnerstücke in große Stücke schneiden.
3. In die Marinade geben und gut durchmischen.
4. Paprika waschen, entkernen und in große Würfel schneiden.
5. Zwiebel schälen und in große Würfel schneiden.
6. Champignons putzen und halbieren.
7. Abwechselnd Gemüse und Fleisch auf die Spieße stecken.
8. In der Pfanne Rapsöl erhitzen und die Spieße rundherum braten.

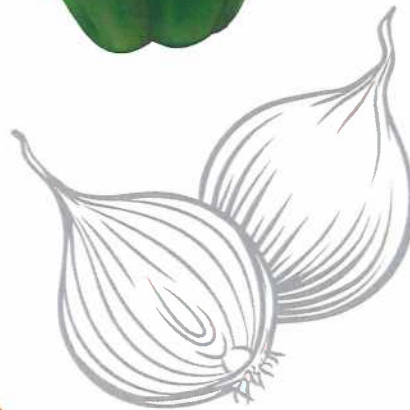
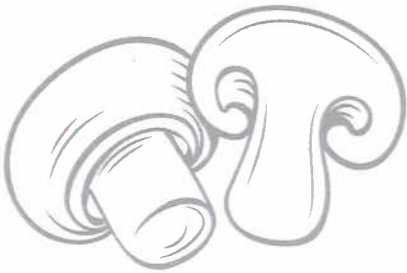
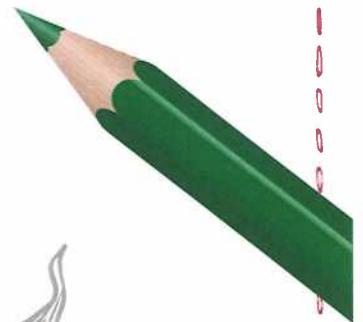
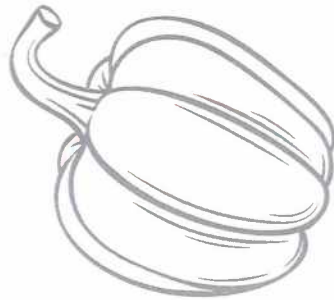
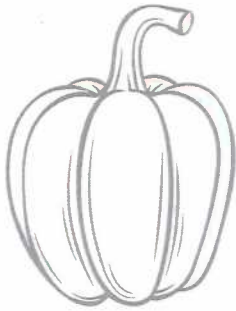
Mit Brot oder Einkornreis (Rezept Sommer 11) servieren.





Tipp von Brainy:
Brett und Messer nach dem Schneiden von Hühnerfleisch sofort
mit Spülmittel heiß abwaschen. Zum Schneiden von Gemüse ein
anderes sauberes Brett und Messer verwenden.

12





Maiskolben

zum Knabbern

Zutaten

- 4 frische Maiskolben
(ohne Hüllblätter und Härchen)
- 1 Teelöffel Salz
Butter



Butter



Mais

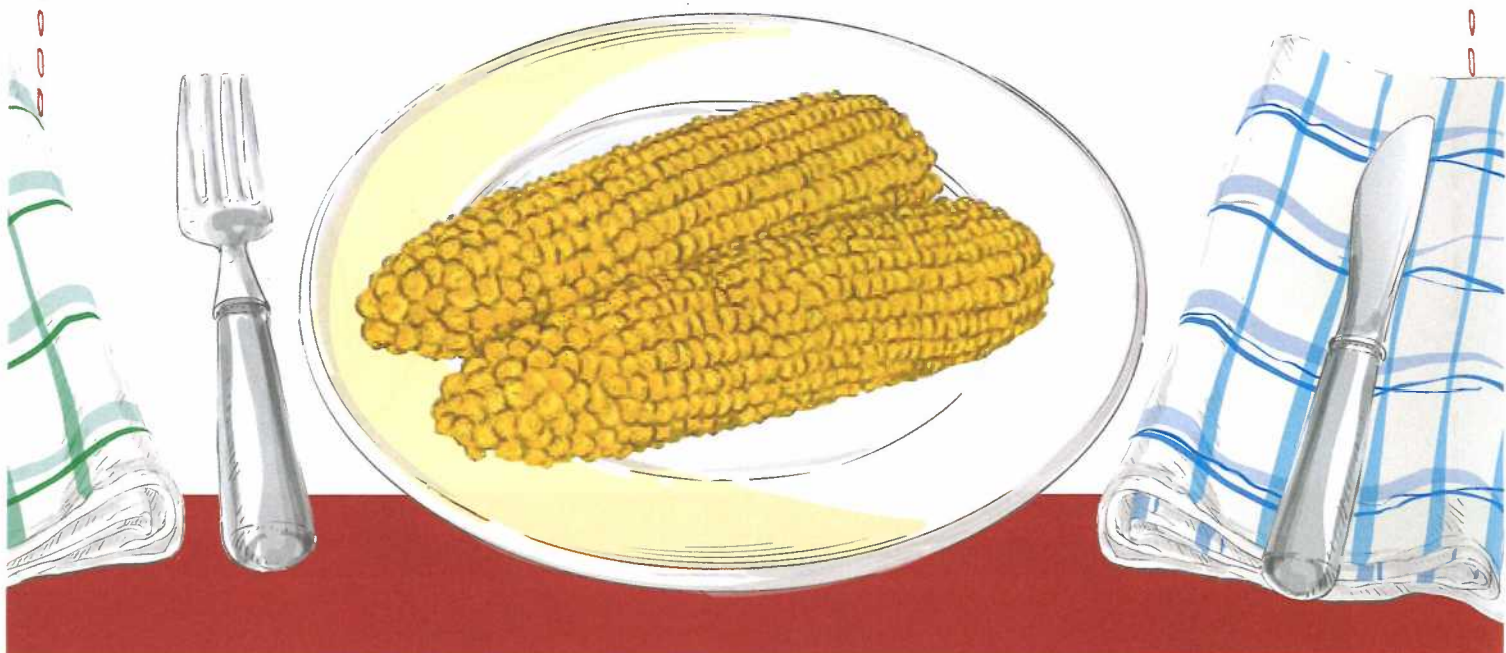


Salz

Zubereitung

1. Wasser im Topf zum Kochen bringen.
2. Salz dazugeben.
3. Maiskolben schälen und in den Topf geben. 20 Minuten kochen.
4. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Etwas Butter und Salz darüberggeben.

Tipp Mit gekochten Kartoffeln (Rezept Frühling 17) oder Erdäpfeln aus dem Rohr (Rezept Herbst 15) essen.



Aus Mais kannst du auch Popcorn herstellen.

13





Lachsfilet

mit Pak Choi

Zutaten

- 1 halber roter Paprika
- 2 Pak Choi
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Bio-Zitrone
- Salz
- 1 Esslöffel Sesam
- 4 Bio-Lachsstücke
- 2 Esslöffel Rapsöl



Paprika



Zitrone



Pak Choi



Knoblauch



Ingwer



Rapsöl



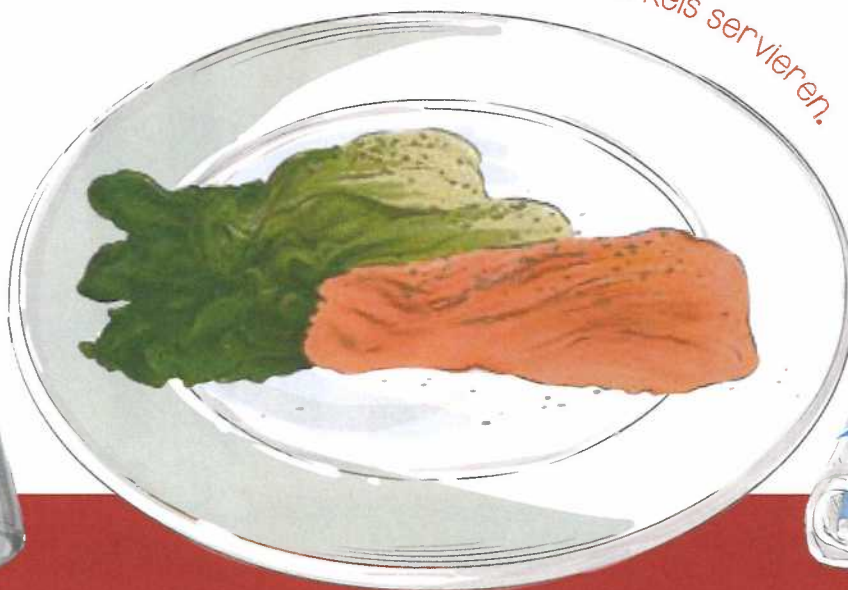
Lachs

Zubereitung

1. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Pak Choi waschen und der Länge nach vierteln.
3. Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salzen.
4. Pak Choi kurz im Wasser kochen - nur 2 Minuten!
5. Pak Choi in einem Sieb abgießen.
6. Ingwer schälen und klein schneiden.
7. Knoblauch schälen und klein schneiden.
8. Zitronensaft, Salz und Sesam in einer Schüssel verrühren.
9. Fisch dazugeben und umrühren, sodass der Fisch rundherum mit Marinade benetzt ist.

>>>

Mit Reis servieren.



10. Öl in der Pfanne erhitzen.
11. Ingwer dazugeben und sanft anbraten.
12. Fisch dazugeben und vorsichtig mitbraten.
13. Zuletzt Pak Choi, Knoblauch und Paprikawürfel dazugeben.
14. 2 Esslöffel Wasser dazugeben.
15. Deckel daraufgeben und zugedeckt 10 Minuten fertigbraten.

Pak Choi

ist ein würziges asiatisches Kohlgemüse, das du bei uns in fast jedem Supermarkt bekommst.

Fisch

Zarter Fisch schmeckt einfach wunderbar. Du kannst Fisch frisch oder aus dem Tiefkühlregal kaufen. Wichtig ist immer: Achte auf die Herkunft.

Woher kommt Fisch?

Natürlich aus dem Wasser! Aus dem Meer, aus Seen, Teichen und Bächen oder aus dem Zuchtbecken. Tatsache ist, dass Menschen zu viel Fische aus den Meeren geholt haben. Es gibt daher von manchen Fischarten schon so wenige, dass man sie nicht mehr fischen sollte.

Welchen Fisch kaufen?

Achte daher beim Fischkauf immer auf die Herkunftskennzeichnung.

Bevorzuge:

Süßwasserfisch aus heimischen Seen und Fischteichen. Dazu gehören zum Beispiel Forelle, Saibling, Schleie, Zander, Wels, Karpfen.

Bio-Fisch. Biologisch gehaltene Fische haben ausreichend Platz im Teich und werden artgerecht gefüttert. Du erkennst sie am Biosiegel.



Tipp von Brainy:

Kaltwasserfische wie Lachs, Forelle oder Saibling sind reich an Omega-3-Fettsäuren und gelten daher als besonders gesund.



Erdäpfelspalten aus dem Rohr

Zutaten

- 10 Erdäpfel
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Rosmarinzweige



Rosmarin



Erdäpfel



Olivenöl

Zubereitung

1. Rohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Erdäpfel waschen und der Länge nach vierteln oder achtern.
3. Blech mit Backpapier belegen.
4. Erdäpfel auf das Blech geben. Olivenöl darübergerben und gut mischen.
5. Rosmarinnadeln abzupfen und dazugeben.
6. Erdäpfel 30 Minuten backen, bis sie schön knusprig sind.

Mit Salat und Dip (Winter Rezept 11) servieren.

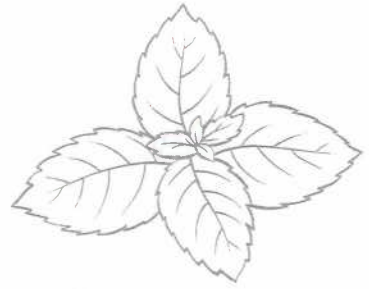




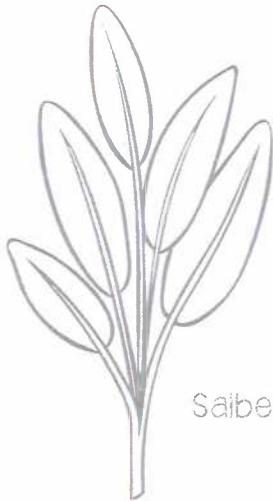
Oregano



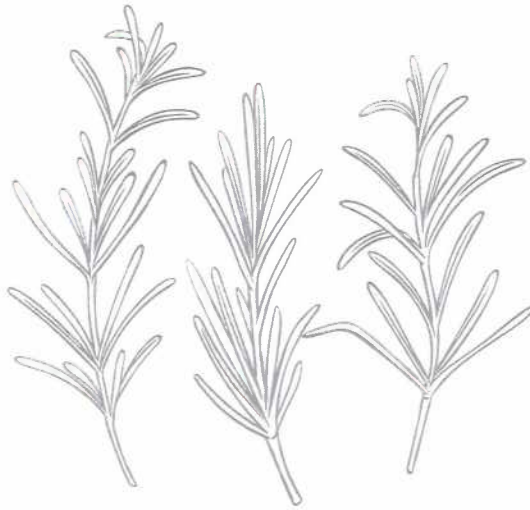
Petersilie



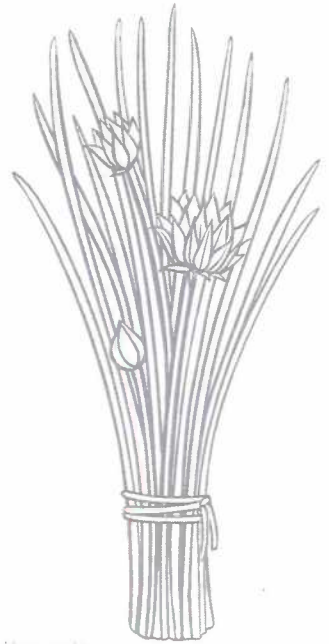
Minze



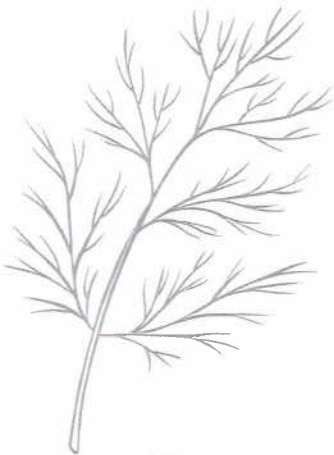
Saibei



Rosmarin



Schnittlauch



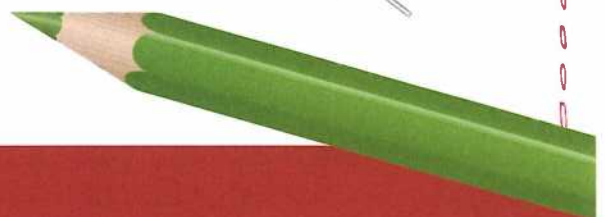
Dille



Basilikum



Thymian





Gemüsemuffins

Zutaten

- 1 halbe Lauchstange
- 2 Karotten
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Viertel Brokkoli
- 1 Bund Petersilie
- 1 Becher Sauerrahm
- 2 Esslöffel Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher geriebener Käse
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Rapsöl



Eier



Käse



Brokkoli



Sellerie



Karotte



Lauch



Petersilie



Sauerrahm



Rapsöl



Dinkelvollkornmehl

Zubereitung

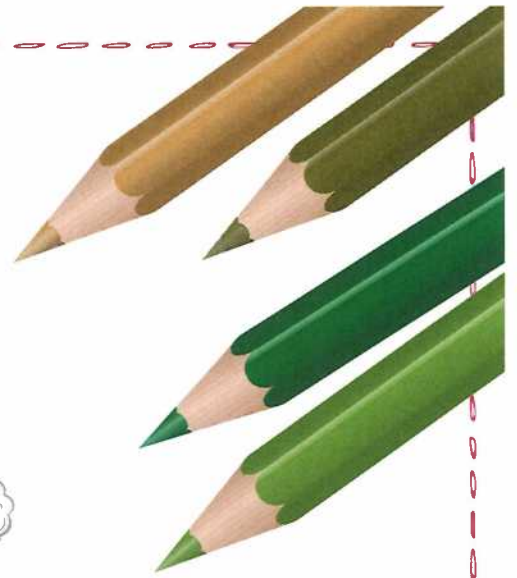
- 1. Lauch waschen und klein schneiden.
- 2. Karotten und Sellerie waschen, schälen und grob raspeln.
- 3. Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen.
- 4. Petersilie waschen und fein schneiden.
- 5. Gemüse in eine Schüssel geben.
- 6. Sauerrahm, Mehl und geriebenen Käse dazugeben.
- 7. Eier in die Schüssel aufschlagen.

>>>

Die Muffins schmecken heiß, lauwarm oder auch kalt.



8. Salzen und pfeffern.
9. Alles gut verrühren.
10. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
11. Muffinformen mit Öl auspinseln.
12. Gemüsemasse mit dem Löffel in die Formen füllen.
13. Im Rohr etwa 40 Minuten backen.





Gebackene Bohnen mit Herbstgemüse

Zutaten

- 1 Tasse weiße Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 Pastinake
- 4 Esslöffel Rapsöl
- Salz
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 4 getrocknete Zwetschken
- Saft einer Bio-Zitrone

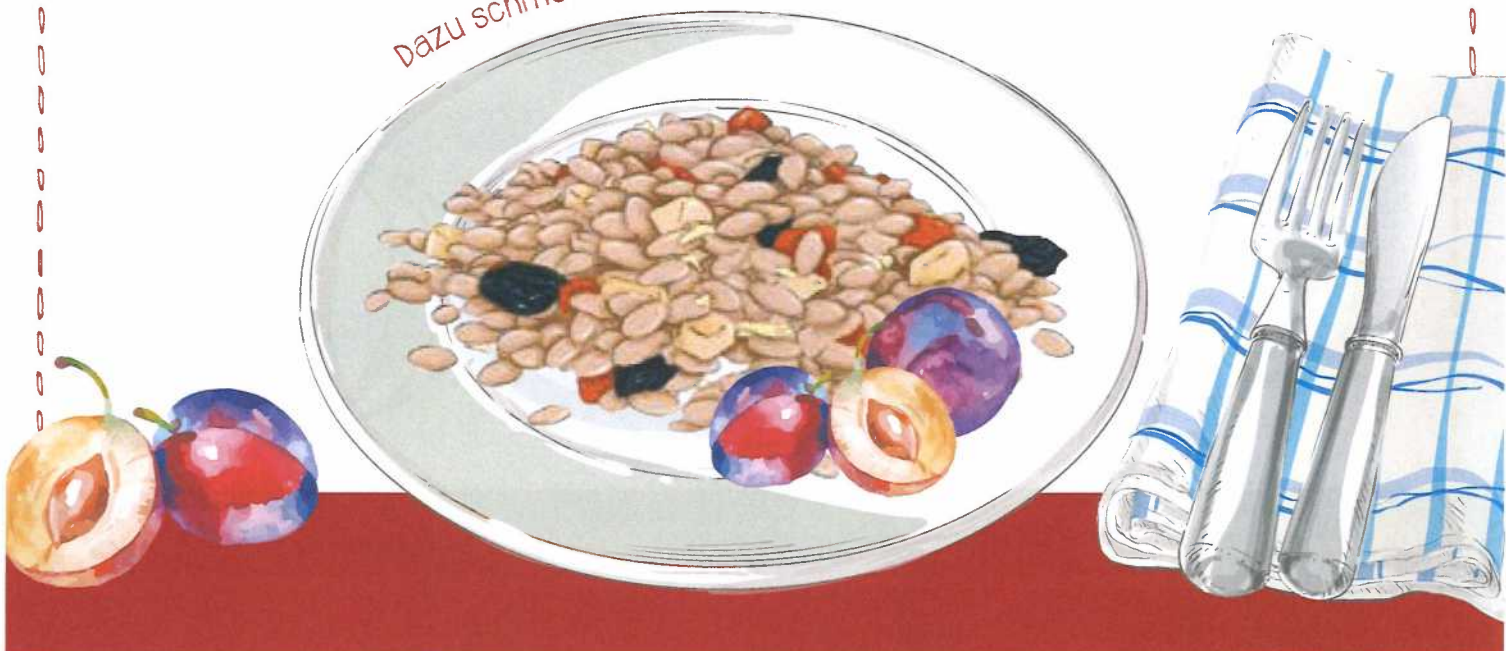


Zubereitung

1. Bohnen über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag Wasser abgießen und mit frischem Wasser weichkochen.
3. Zwiebel schälen und vierteln.
4. Karotten und Pastinake waschen, schälen und in Stücke schneiden.
5. Gemüse mit Öl, Salz und Paprikapulver mischen und in eine Auflaufform geben.

>>>

Dazu schmeckt Reis sehr gut!



6. Zimt, Sternanis und Lorbeerblatt dazugeben.
7. Im Backrohr bei 190 Grad Celsius etwa 45 Minuten backen.
8. Geschnittene Dörrzwetschken, Bohnen und 3 Esslöffel Wasser dazugeben.
9. Für weitere 10 Minuten ins Rohr schieben.
10. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Welche Bohnen kennst du noch?

Hast du schon einmal Sojabohnen gegessen? Aus Sojabohnen werden viele Lebensmittel hergestellt, z. B. Sojamehl, Sojasoße, Sojadrink und Tofu.

17

Tofu ist in Asien seit mehr als 2000 Jahren sehr beliebt. Tofu wird wie schnittfester Käse in asiatischen Gerichten verwendet und ist auch bei uns schon sehr bekannt.





Smoothie

Zutaten

- 3 Handvoll Beeren
- 2 Birnen
- 1 Esslöffel Nussmus
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 1 Becher Wasser



Himbeeren



Heidelbeeren



Birnen



Wasser



Brombeeren

Zubereitung

1. Beeren waschen und in einen Mixbecher geben.
2. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Stücke schneiden. Zu den Beeren in den Mixbecher geben.
3. Nussmus, Haferflocken und Wasser dazugeben.
4. Mit dem Pürierstab fein pürieren.



Nussmus



Haferflocken





Tipp von Brainy:

Du kannst fast jedes Obst für Smoothie verwenden. Gib auch mal ein paar Salatblätter oder eine halbe Gurke dazu. Das schmeckt sehr erfrischend. Statt Wasser kannst du auch Joghurt, Soja- oder Hafergetränk verwenden.

18



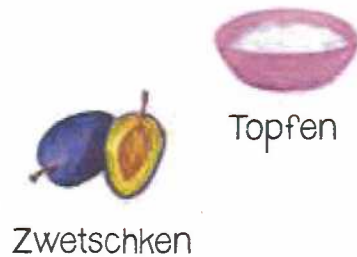


Topfencreme mit Zwetschken

Zutaten

- 10 Zwetschken
- 2 Gewürznelken
- 1 Esslöffel Zucker

- 1 Packung Topfen
- 1 halber Becher Milch
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker



Zwetschken



Topfen



Milch

Zubereitung

1. Zwetschken waschen, entkernen und vierteln. In einen Topf geben.
2. Gewürznelken und Zucker dazugeben und unter Rühren wenige Minuten rösten.
3. Ausschalten und wegstellen.
4. Topfen, Milch, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben.
5. Mit dem Schneebesen cremig rühren.
6. Mit Zwetschken anrichten.





Die Zwetschke





Buttermilch- schmarrn mit Apfelkompott

Zutaten

- 4 Eier
- 1 Becher Buttermilch
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Becher Mehl
- Schale einer Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 3 Esslöffel Butter
- Staubzucker zum Bestreuen

Kompott

- 3 Äpfel
- 2 Becher Wasser
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 Esslöffel Zucker
- 2 Nelken
- 1 Zimtstange



Zimt



Apfel



Butter



Mehl



Zitrone



Eier



Buttermilch



Zubereitung

1. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
2. Eier trennen. (Wie das geht, erfährst du im Rezept Sommer 18)
3. Eiklar in eine Schüssel geben und mit dem Mixer zu Schnee schlagen.
4. Buttermilch, Eidotter, Zucker, Zitronenschale, Salz und Mehl in einer zweiten Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren.
5. Eischnee vorsichtig unterheben.
6. Butter in einer Pfanne erhitzen.
7. Teig vorsichtig hineingießen, kurz anbacken.
8. Ins Rohr stellen und 5 Minuten weiterbacken.
9. Schmarren mit dem Pfannenwender umdrehen. Er darf dabei zerreißen!
10. 5 Minuten fertig backen.
11. Mit Staubzucker bestreuen.

Kompott

1. Äpfel waschen, schälen, vierteln und Kerngehäuse ausschneiden.
2. Äpfel mit Wasser, Zitronensaft, Nelken, Zimtrinde und Zucker in einen Topf geben.
3. Wenige Minuten kochen lassen.

Apfelzeit

Im Herbst reifen die Äpfel. Sie sind das wichtigste Obst in Österreich. Es gibt angeblich rund 1500 Apfelsorten! Wie viele kennst du?

... *Idared, Topaz, Gala, Arlet, Golden Delicious, Boskop, Rudolf Kronprinz,*

Kein Apfel gleicht dem anderen. Jeder Apfel sieht anders aus. Wie sieht dein Lieblingsapfel aus?

Genuss-Experiment: Nimm einen Apfel.

Schau ihn dir gut an! Wie sieht er aus? Rot, gelb oder grün, gestreift oder einfarbig? Ist er rund, oval oder zugespitzt? Ist er klein, groß oder riesig? Jetzt schnupper an deinem Apfel! Wie riecht er? Riecht er überall gleich, duftet er zart oder riecht er stark? Wie fühlt er sich an? Ist er glatt oder hat er eine raue Schale? Ist er gar schon runzelig? Nun beiß einmal in den Apfel. Knackt und schmatzt es beim Beißen? Wie schmeckt der Apfel? Süß oder säuerlich? Ist er saftig oder mehlig? Schmeckt er dir so richtig gut?



Tipp von Brainy:

Zum Genießen brauchst du Augen, Ohren, Nase, Hand und Mund.

Alle fünf zusammen bestimmen, ob du den Apfel nun magst oder nicht.