



Das
begehbare Kochbuch

Kunterbunter
Herbstgenuss





Kunterbunter Herbstgenuss



HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSEREM BEGEHBAREN KOCHBUCH!

WIR LADEN SIE GANZ HERZLICH EIN,
ENTLANG ZU GEHEN, ZU STÖBERN, SICH REZEPTIDEEN ZU HOLEN
UND
IHRE LIEBLINGSREZEPTE WEITER ZU GEBEN !

FÜR EIN LEBENDIGES, FACETTENREICHES UND GEMEINSCHAFTLICHES
KOCHERLEBNIS!

VIEL SPASS & GUTEN APPETIT!

FOLGENDE SYMBOLE DIENEN ALS KLEINER LEITFADEN DURCH DIE REZEPTE:



FÜR DIE GANZE FAMILIE



SCHNELLE KÜCHE



GESCHENKIDEE

Kunterbunter Herbstgenuss



DIE HERBSTKÜCHE HAT VIEL ZU BIETEN - KUNTERBUNT &
ABWECHSLUNGSREICH

ALLES HAT SEINE ZEIT! KUNTERBUNTE OBST- UND GEMÜSEVIELFALT

WELCHE OBST- UND GEMÜSESORTEN NEBEN BEEREN
GERADE SAISON HABEN, ERFÄHRST DU IN UNSEREM
SAISONKALENDER ODER MITHILFE DER **APP** DES
BUNDESZENTRUMS FÜR ERNÄHRUNG.



WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN? HEIMISCHES SUPERFOOD

WARUM WIR NICHT UNBEDINGT ZU EXOTEN AUS FERNEN
LÄNDERN GREIFEN MÜSSEN, SONDERN **DIE HEIMISCHE**
VIELFALT GENIESSEN KÖNNEN, ERFÄHRT IHR IN DEM
BEITRAG DER **VERBRAUCHERZENTRALE HESSEN**.



Kürbisspalten aus dem Ofen



DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 KG HOKKAIDO-KÜRBIS
2 EL ÖL
SALZ
PFEFFER
KORIANDER

TIPPS:

WER MÖCHTE: ROSMARIN-ZWEIG

SO GEHT'S:

1. KÜRBIS WASCHEN, MIT EINEM LÖFFEL ENTKERNEN UND IN 2 BIS 3 CM DICKE SPALTEN SCHNEIDEN.
2. AUS DEM ÖL, KRÄUTERN UND GEWÜRZEN EINE MARINADE HERSTELLEN UND DIE SPALTEN DARIN WENDEN.
3. DIE MARINIERTEN SPALTEN AUF EIN BACKBLECH (GGF. MITBACKPAPIER AUSLEGEN) LEGEN UND BEI 200 GRAD ETWA 15MINUTEN IM BACKOFEN GAREN.



Schnelle Kürbissuppe



DAS WIRD GEBRAUCHT:

2 KG HOKKAIDO-KÜRBIS
1 EL ÖL
1 L GEMÜSEBRÜHE

TIPPS:

ZUM VERFEINERN:

VARIANTE 1:
200 G SÜSSE SAHNE
KREUZKÜMMEL
KÜRBISKERNÖL

VARIANTE 2:
200G KOKOSMILCH
INGWER

SO GEHT'S:

1. DEN HOKKAIDO WASCHEN, GGF. MIT EINER GEMÜSEBÜRSTE ABBÜRSTEN, MIT EINEM LÖFFEL ENTKERNEN UND IN GLEICH GROSSE STÜCKE SCHNEIDEN.
2. MIT 1 EL ÖL KURZ ANBRATEN, MIT DER GEMÜSEBRÜHE ÜBERGIESSEN UND ETWA 20 MINUTEN GAREN.
3. PÜRIEREN UND NACH BELIEBEN VERFEINERN.



Rote Bete-Suppe



DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 ZWIEBEL
500 G ROTE BETE (VORGEGAHRT
ODER ROH)
150 G KARTOFFELN
2 EL ÖL
1 EL GEMÜSEBRÜHPULVER
SALZ, PFEFFER
200 ML BUTTERMILCH
ZUM GARNIEREN:
4 EL BUTTERMILCH

TIPPS:

NACH BELIEBEN:
MINZE, DILL, SCHNITTLAUCH & CO,
KERNE UND SAMEN

SO GEHT'S:

1. ZWIEBEL SCHÄLEN & WÜRFELN.
2. ROTE BETE WÜRFELN (TIPP: EINMALHANDSCHUHE TRAGEN).
3. KARTOFFELN SCHÄLEN, WASCHEN & WÜRFELN.
4. ÖL IM GROSSEN TOPF ERHITZEN. ALLES DARIN ANDÜNSTEN.
5. 3/4 L WASSER UND BRÜHE ZUGEBEN, AUFKOCHEN. ZUGEDECKT CA. 15 MINUTEN KÖCHELN.
6. KRÄUTER WASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN UND KLEIN SCHNEIDEN.
7. SUPPE PÜRIEREN. MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN.
8. 200 ML BUTTERMILCH EINRÜHREN.
9. SUPPE ANRICHTEN UND MIT JE BUTTERMILCH UND KRÄUTERN GARNIEREN.

Kürbisflammkuchen



DAS WIRD GEBRAUCHT:

1 FLAMMKUCHENTEIG
1 KLEINER HOKKAIDO-KÜRBIS
1 BECHER SCHMAND
1 BIRNE
1 ROTE ZWIEBEL
SALZ
PFEFFER
KORIANDER

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. MIT EINEM RUNDEN GEFÄSS (GLAS, AUSSTECHER) KREISE AUS DEM FLAMMKUCHENTEIG AUSSTECHEN.
2. DIE FLAMMKUCHENKREISE MIT SCHMAND BESTREICHEN.
3. DEN HOKKAIDO WASCHEN, MIT EINEM LÖFFEL ENTKERNEN UND IN GROBE STÜCKE RASPELN.
4. DIE BIRNE UND DIE ROTEN ZWIEBELN IN FEINE STREIFEN SCHNEIDEN. KÜRBISRASPELN, BIRNEN- UND ZWIEBEL-STREIFEN AUF DEN FLAMMKUCHENTEIGKREISEN VERTEILEN.
5. MIT GEWÜRZEN BESTREUEN.
6. BEI 200 °C 8 BIS 10 MINUTEN IM BACKOFEN BACKEN.



Blauschimmel-Birnen

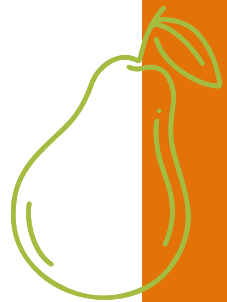


DAS WIRD GEBRAUCHT:

4 GROSSE FESTE BIRNEN
50G BLAUSCHIMMELKÄSE
2 EL ZITRONENSAFT
125G MASCARPONE
25G WALNUSKERNE
SALZ, PFEFFER
ÖL ZUM BESTREICHEN

TIPPS:

WER MÖCHTE: THYMIN, ROSMARIN,
CHILIPULVER...



SO GEHT'S:

1. DIE BIRNEN WASCHEN, LÄNGS HALBIEREN & ENTKERNEN.
2. DAS FRUCHTFLEISCH KREUZWEISE EINRITZEN & MIT ETWAS ZITRONENSAFT BETRÄUFELN.
3. DEN BLAUSCHIMMELKÄSE WÜRFELN, DIE WALNÜSSE GROB HACKEN & MIT MASCARPONE MISCHEN.
4. MIT SALZ, PFEFFER, GEWÜRZEN & DEM ÜBRIGEN ZITRONENSAFT ABSCHMECKEN & IN DER HÖHLUNG DER BIRNE VERTEILEN.
5. DIE BIRNENHÄLFTEN MIT DER SCHALE NACH UNTEN IN EINE LEICHT GEÖLTE AUFLAUFFORM LEGEN UND 10-15 MINUTEN IM BACKOFEN BEI 180 GRAD BACKEN, BIS DIE SCHALE BRAUN WIRD.

Herbstsalat



DAS WIRD GEBRAUCHT:

500 G ROTKOHL
3 MÖHREN
2 ÄPFEL
1 EL HONIG
4 EL WALNUSSÖL
2 EL APFELESSIG
1 EL MITTELSCHARFER SENF
SALZ, PFEFFER
100 G WALNÜSSE, KÜRBISKERNE ...

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. ROTKOHL PUTZEN, HALBIEREN, DEN STRUNK ENTFERNEN & IN FEINE STREIFEN SCHNEIDEN ODER RASPELN.
2. MÖHREN PUTZEN, SCHÄLEN & IN FEINE STREIFEN SCHNEIDEN ODER RASPELN.
3. ÄPFEL WASCHEN, VIERTEL, ENTKERNEN & FEIN RASPELN.
4. HONIG, WALNUSSÖL, ESSIG & SENF MISCHEN, MIT SALZ & PFEFFER ABSCHMECKEN.
5. NÜSSE & SAMEN ANRÖSTEN.
6. ROTKOHL, MÖHREN & ÄPFEL AUF TELLERN ANRICHTEN, MIT VINIGRAITE BETRÄUFELN & DIE NÜSSE & KERNE DARÜBER GEBEN.



Herbst-Clafoutis



DAS WIRD GEBRAUCHT:

500 G ZWETSCHGEN
(ODER ANDERES OBST DER SAISON)
3 EIER
2 EL PUDERZUCKER
1 MSP JODSALZ
1 TL ZIMTPULVER
100 G VOLLKORNMEHL
200 ML MILCH
FETT FÜR DIE FORM
40 G GEHOBELTE HASELNÜSSE O.
MANDELN

TIPPS:

SO GEHT'S:

1. BACKOFEN VORHEIZEN (220 GRAD OBER-/UNTERHITZE).
2. ZWETSCHGEN WASCHEN, HALBIEREN, ENTSTEINEN & IN SPALTEN SCHNEIDEN.
3. EIER MIT 1/2 EL PUDERZUCKER, SALZ & ZIMT CREMIG SCHLAGEN, MILCH & MEHL NACH & NACH UNTERRÜHREN.
4. FORM EINFETTEN, MIT DEN ZWETSCHGEN BELEGEN & DEN TEIG DARÜBER VERTEILEN, MIT NUSSHOBELN BESTREUEN.
5. IN DIE MITTLERE OFENSCHIENE SCHIEBEN & ETWA 30 MIN. BACKEN. DANACH MIT DEM ÜBRIGEN PUDERZUCKER BESTÄUBEN.

DAS WIRD GEBRAUCHT:

EIN REZEPT VON:

AUS:

TIPPS:

SO GEHT'S:

Mit meiner Rezept-Einsendung...

- zeige ich mich einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namen und Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.

DAS WIRD GEBRAUCHT:

EIN REZEPT VON:

AUS:

TIPPS:

SO GEHT'S:

Mit meiner Rezept-Einsendung...

- zeige ich mich einverstanden, dass das von mir eingesandte Rezept unter Nennung meines Namen und Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichere ich, dass ich mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.