



Feines Rotkohl-Süppchen

Herbstsalat

Wiener Pilzgulasch mit
Petersilienkartoffeln

Gratin von Pflaumen



Feines Rotkohl-Süppchen

Leckere Suppe - vegan oder mit Crème fraîche

Zuerst Rotkohl, Zwiebel und Möhren schälen und alles in grobe Stücke schneiden.

Das Öl in einen Topf geben und das geschnittene Gemüse darin kurz anrösten. Dann mit der Brühe ablöschen. Nun den Apfelsaft, Essig und Gewürze dazugeben. Etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Sind die Möhren gar, ist die Suppe fast fertig. Nur noch alles pürieren, abschmecken und anrichten.

Wer mag, gibt etwas Crème fraîche auf das Süppchen.

Tipps: Ihr könnt die Suppe mit geröstetem Brot servieren. Auch verschönern Kräuter die Suppe und machen sie schmackhafter.

Statt Öl könnt ihr auch gern Butter verwenden.

Zu diesem Rezept gibt es ein Video auf meinem YouTube Kanal: <https://youtu.be/1JsSPOwOPmQ>

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel



Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Rotkohl
2 große	Möhre(n)
1 m.-große	Zwiebel(n)
150 ml	Apfelsaft
2 EL	Apfelessig
600 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
n. B.	Zimtpulver
n. B.	Nelkenpulver
n. B.	Muskat
n. B.	Crème fraîche

Rezept von: KarinKnorr



Herbstsalat

Feldsalat mit Birne, Trauben und Walnüssen

Zunächst den Feldsalat putzen und die Gurke klein schneiden. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Rest ebenfalls schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, die Trauben halbieren und alles in eine Schüssel geben.

Aus je einem Teil Essig und Öl sowie zwei Teilen Apfelsaft ein Dressing zubereiten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Den Schinkenspeck würfeln und in einer heißen Pfanne knusprig braten.

Währenddessen die Walnüsse klein hacken.

Den Salat und das Dressing verrühren, anrichten und mit Nüssen, Speck und Gartenkresse dekorieren.

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 5 Minuten
Gesamtzeit	ca. 25 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel



Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Feldsalat
2	Birne(n)
2 Handvoll	Weintrauben
2	Zwiebel(n)
100 g	Walnüsse
1	Gurke(n)
n. B.	Gartenkresse
2 Scheibe/n	Schinkenspeck

Für das Dressing:

2 Teil/e	Öl
2 Teil/e	Essig (Marillenessig oder anderer fruchtiger Essig)
4 Teil/e	Apfelsaft
	Salz und Pfeffer
	Zucker

Rezept von: med-cook



Wiener Pilzgulasch mit Petersilienkartoffeln

Man muss für dieses Pilzgericht nicht bis zum Herbst warten oder nach Wien pilgern.

Eine mittelgroße Pfanne erhitzen, 3 EL vom Palmöl zugeben und heiß werden lassen. Die Fleischstücke von allen Seiten gut anbraten. Vom Herd nehmen und in einen 3 Liter Schmortopf mit Deckel geben.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe hobeln. Die Ringe mit dem restlichen Palmöl leicht bräunen und zum Fleisch geben. Die Tomaten waschen, den Stiel entfernen, häuten, vierteln, entkernen, quer halbieren und zum Fleisch geben. Die rote Tomatenpaprika waschen, Stiel und Körner entfernen, in kleine Würfel schneiden und zum Fleisch geben. Die frischen, dünnen Selleriestängel waschen, quer in 3 mm breite Scheibchen schneiden und zum Fleisch geben. Die Chili waschen und als Ganzes mit den Lorbeerblättern und dem Wasser zum Fleisch geben. Den Inhalt vom Schmortopf zum Köcheln bringen. Die Zutaten von Pfeffer bis Instant-Rinderbrühe zufügen und 2 Std. köcheln lassen.

Bei den Kräuterseitlingen eventuell vorhandenes Myzel und Substrat entfernen. Die Stiele von den Hüten trennen, längs halbieren und quer in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Hüte vierteln. Die Pilzstücke nach 90 Minuten köcheln dem Gulasch zufügen und mitköcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen, etwas klein schneiden und in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen, die Butter zugeben und die Kartoffelstücke in der geschmolzenen Butter schwenken. Die Petersilienblätter und 2 Prisen Salz zufügen. Alles bis zum Servieren warm halten.

Die Knoblauchzehen zur sauren Sahne pressen. Paprikapulver, Maisstärke und den Madeira zufügen und alles gut mischen. Die Mischung unter das Gulasch rühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Auf die Servierteller verteilen, garnieren und warm servieren.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 2 Stunden
Gesamtzeit	ca. 2 Stunden 30 Minuten



Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Rindergulasch, gewürfelt
5 EL	Palmöl, premium
120 g	Zwiebel(n)
3 m.-große	Tomate(n), vollreif
1	Tomatenpaprika, rote
2 Stängel	Staudensellerie, dünne, frische oder TK, ca. 2 EL in Scheiben geschnitten
1 kleine	Chilischote(n)
2 kleine	Lorbeerblätter
600 ml	Wasser
1 Prise(n)	Pfeffer, schwarzer
1 Prise(n)	Muskatnuss, geriebene
1 EL	Oregano, getrocknet
6 g	Rinderbrühe, Instant
400 g	Kräuterseitling(e)
4 m.-große	Knoblauchzehe(n)
50 g	saure Sahne
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Maisstärke
1 EL	Madeira

Außerdem: zum Abschmecken

Schwierigkeitsgrad normal

Rinderbrühe, Instant

Für die Beilage:

6 m.-große Kartoffel(n)

20 g Butter, ungesalzen

4 EL Petersilie, frisch oder TK

2 Prise(n) Salz

Zum Garnieren:

2 m.-große Tomate(n), in Scheiben

Rezept von: dieter_sedlaczek



Gratin von Pflaumen

wird goldgelb überbacken, geht schön auf,
schönes Herbstdessert

Die entsteinten Zwetschgen kreisförmig in einer gefetteten Tarteform anordnen. Mit dem Schnaps beträufeln und mit dem Zimt bestäuben.

Ofen auf 250° vorheizen.

Eigelbe mit Zucker hellgelb cremig rühren, Stärkemehl untermischen. Eiweiße sehr steif schlagen, zuerst die Crème fraîche, dann den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse mischen. Masse gleichmäßig über die Pflaumen geben und 15 Min. goldgelb backen.

Kann auch in kleinen Einzelpotionsförmchen hergestellt werden und dann direkt in der Form als Dessert serviert werden.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit	ca. 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel



Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Zwetschgen
	Butter, zum Fetten der Tarteform
4 cl	Kirschwasser oder Zwetschgenschnaps
1 TL	Zimt, gemahlen
3	Ei(er), getrennt
5 EL	Zucker
1 EL	Speisestärke
150 g	Crème fraîche

Rezept von: Koelkast