

Der Sommer geht, der Herbst ist willkommen

Unsere Rezepte sind ein Zwischenspiel zwischen Sommer und Herbst.

Wir beginnen mit einer **"Bunten Kartoffelsuppe mit Kabanossi"**. Diese bunte Gemüsesuppe ist ein Hauptgericht und keine Vorsuppe.

Der **"Kichererbsen-Bohnen-Mais-Salat"** ist ganz schnell gemacht und sehr lecker. Wenn man die Wurst weglässt hat man ein prima vegetarisches Gericht.

Der **"Hack-Auflauf mit Avocado-Salat"** wird viele Liebhaber finden. Das Gericht ist leicht zu machen und nach dem Backen wird das Gericht mit Avocado-Würfeln und halbierten Kirschtomaten bestreut.

Alle Leckermäuler werden jetzt aufhorchen. Das **"Pflaumen-Crumble"** ist ein richtig leckeres Dessert. Ganz Süße essen es auch als Hauptgericht. Neben Zwetschgen, Backpflaumen und Amarettini Streusel entsteht ein leckeres Gericht. Vanillesoße oder Vanilleeis runden alles ab.

Bunte Kartoffelsuppe mit Kabanossi



Zutaten für 4 Personen:

2-3 Kartoffeln
1 Bund Suppengrün bestehend aus: Karotten, Knollensellerie, Lauch, Petersilie
250-300 g grüne Bohnen frisch oder TK
2 Kabanossi-Würste
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1000 ml Gemüsebrühe

Deko:

Selleriegrün oder Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und würfeln. Karotten und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Lauch längs einschneiden, gut mit Wasser ausspülen und dann in Ringe schneiden. Anfang und Ende der Bohnen abschneiden und in passende Mundstücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und in kleine Würfel schneiden. Kabanossi in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einem passenden Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauchzehe zugeben und etwas anschwitzen.

Kartoffeln und Suppengrün zugeben und etwas durchgaren lassen. Gemüsebrühe auffüllen und das zerkleinerte Suppengrün zufügen. Etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Danach die Bohnen mit den Kabanossischeiben zugeben und weitere 6 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer.

Servieren:

Suppe anrichten in tiefen Tellern, Bowls oder Suppentassen.

Mit Selleriegrün oder gehackter Petersilie bestreuen.

Kichererbsen-Bohnen-Mais-Salat



Zutaten für 5 Personen:

2 Dosen Kichererbsen je 425 ml
1 Dose Kidneybohnen, 425 ml
4 EL Gemüsemais aus der Dose
300 g Tomaten
6 Blätter Romanasalat
200-250 g Chorizo oder andere feste Dauerwurst, ersatzweise Cabanossi
60 g Gouda Käse in Scheiben
1/2 Gemüsezwiebel

Dressing:

Saft von 1-2 Zitronen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zucker oder Ahornsirup
60 ml Rapsöl, evtl. erste Pressung

Deko:

gehackte Petersilie

Zubereitung:

Kichererbsen, Kidneybohnen und Mais abspülen und in eine große Schüssel geben. Tomaten waschen, trocknen, vierteln und das weiche Innenleben der Tomaten entfernen. Tomaten in Würfel schneiden und mit dem in Streifen geschnittenen Romanasalat mischen und ebenso in

die Schüssel geben. Gemüsezwiebel pellen, in ganz feine Würfel schneiden und zum Salat geben.

Chorizo in feine Scheiben oder Stifte schneiden, Käse ebenfalls in Stifte schneiden.

Aus den Dressingzutaten eine Vinaigrette herstellen. Dazu Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl unterschlagen.

Anrichten:

Alle Zutaten mit der Vinaigrette mischen.

Es ist ein sehr guter Grillsalat oder Salat für Kurzgebratenes. Dazu reicht man knusprige Baguette.

Vegetarier lassen den Chorizo einfach weg.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Hack-Auflauf mit Avocado Salat



Zutaten für 4 Personen:

250 g Langkornreis
Salz
2 Zwiebeln
5 EL Olivenöl
2 Dosen stückige Tomaten, je 450 ml
Pfeffer
1 EL Zucker
2 Knoblauchzehen
600 g Hackfleisch gemischt
1 TL Senf mittelscharf
60 g Paniermehl
1 Ei
140 g geriebener Gouda-Käse mittelalt
1 rote Chilischote
1 reife Avocado
250 g Kirschtomaten
Petersilie oder Basilikum zum Garnieren
Butter für die Form

Zubereitung:

Reis nach Vorgabe in kochendem Salzwasser garen.
Zwiebeln pellen, würfeln und in zwei Esslöffeln Öl glasig dünsten. Stückige Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Tomatensoße 15 Minuten köcheln lassen.
Knoblauch fein hacken mit Hackfleisch, dem Rest Zwiebeln, Senf, Paniermehl, Ei und Pfeffer verkneten. Hackfleisch zu acht länglichen Rollen formen.

Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden, Avocadofleisch würfeln, Kirschtomaten halbieren oder vierteln sowie Chilistreifen mit 3 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Fertigstellen:

Auflaufform mit Butter austreichen und mit Reis befüllen. Hackröllchen auf dem Reis verteilen und mit Tomatensoße bedecken. Darüber den geriebenen Käse verteilen.
Backen bei 200 Grad etwa 30 Minuten.
Kurz etwas abkühlen lassen und dann den Avocado-Tomaten-Salat auf dem Gericht verteilen.
Dekorieren mit Petersilie oder Basilikum.

Pflaumen Crumble



Zutaten für 4 Personen:

600-700 g Pflaumen, hier Zwetschgen frisch oder TK
10 Trockenpflaumen
2 EL Puderzucker
1 Msp. Zimt
150 g Mehl
1/2 TL Backpulver
2 EL Zucker
1 EL Vanillezucker
2-3 EL Haferflocken
40 g Amarettini (kleines ital. Gebäck)
80-90 g Butter
Butter für die Form
evtl. Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Pflaumen waschen, trockentupfen und entsteinen. Zuvor halbieren.
Trockenpflaumen zweimal durchschneiden. Pflaumen und Trockenpflaumen mit Puderzucker und Zimt in eine Schüssel geben und etwas marinieren lassen.
Butter schmelzen, Amarettini mahlen oder klein zerdrücken.
Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Haferflocken und Amarettinibrösel in eine Schüssel geben, gut durchmischen, flüssige Butter zugeben und mithilfe von Knethaken im Handrührer zu Streuseln kneten.

Eine Auflaufform mit Butter einstreichen und die Pflaumenmischung einfüllen.

Die Streusel obenauf verteilen. Bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) etwa 25 Minuten backen. Darauf achten, dass der Streusel nicht zu dunkel wird, sonst mit Backpapier etwas abdecken.

Servieren:

Pflaumen Crumble mit Vanillesoße oder Vanilleeis servieren.
Das Dessert schmeckt auch ohne Soße und Eis. Süßschnäbel essen die Pflaumen Crumble als Hauptgericht mit Sahne.

Anmerkung:

Anstelle von Pflaumen kann man auch andere Obstsorten nehmen, sie sollten aber frisch sein, nicht gekocht.