

Der Herbst schaut schon auf unsere Teller

Deswegen bieten wir auch eine leckere "Kartoffelsuppe mit Pilzen" an. Zu den Kartoffeln kommen Möhren, Lauch und jede Menge Kräuter.

Der "Brokkoli-Salat mit Eiern und Nüssen" hat ein leckeres Joghurt-Dressing.

Ein Nudleintopf aus Sardinien "Nudeleintopf mit Mett" erstaunt die Genießer, wie man mit wenig Zutaten einen superleckeren Eintopf herstellen kann.

Das Dessert "Fruchtiges Knusperdessert mit Eierlikörcreme" schließt die Zusammenstellung ab.

Kinder sollten diese Creme nicht essen, dafür kann man die Creme mit Apfel- oder Orangensaft cremig rühren.

Kartoffelsuppe mit Pilzen



Zutaten für 4 Personen:

600-650 g Kartoffeln fertig vorbereitet
2 Möhren
1 Stange Lauch
1 EL Öl
800-1000 ml Gemüsebrühe
2-3 EL frische Kräuter wie Petersilie, Majoran, Oregano usw.
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1 EL Butter
8 EL frische Pilzmischung, ersatzweise Mischpilze aus dem Glas

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden, Porree in Ringe schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen und Kartoffeln, Möhren und Lauch zugeben, alles gut durchbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker etwas würzen. Brühe zugeben und etwa 20 Minuten bei geschlossenem Topf köcheln lassen. Kräuter zugeben.

Pilze in Scheiben schneiden oder halbieren. In heißer Butter kurz anbraten, etwas mit Salz und Pfeffer würzen.

Servieren:

Suppe in tiefen Tellern, Suppentassen und Bowls anrichten. Die Pilze obenauf verteilen.

Anmerkung:

Für diese Kartoffelsuppe kann man sehr gut Mischpilze auch aus dem Glas verwenden. Die Pilze gut abtropfen lassen, evtl. etwas kleiner schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, anschließend mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Dann auf der Suppe verteilen.

Brokkolisalat mit Eiern und Nüssen



Zutaten für 4 Personen:

700 g Brokkoli
4 Eier
60 g getrocknete Tomaten ohne Öl
Salz
50 g Cashewkerne
100-120 g braune Champignons
Dressing:
200 g Vollmilch-Joghurt
1 EL mittelscharfer Senf, z. B. Dijon
Salz, Pfeffer
Ahornsirup
1 EL Sesamöl, ersatzweise Rapsöl

Zubereitung:

Eier ca. 10 Minuten kochen, abschrecken, pellen und achteln. Brokkoli in kleine Röschen teilen und etwa 8 Minuten in Salzwasser garen. Abgießen, abschrecken. Tomaten in Streifen schneiden. Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden, nach Belieben kann man sie in wenig Butterschmalz kurz anbraten. Joghurt mit Senf, Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Ahornsirup verrühren. Zum Schluss das Öl unterschlagen.

Anrichten:

Den Salat auf Tellern oder Platten anrichten. Zuerst den Brokkoli auflegen, darüber kann man die Tomatenstreifen anrichten, es folgen die Champignons. Das Dressing darüber geben und mit Cashewkernen bestreuen. Eierachtel darauf verteilen.

Anmerkung:

Man kann auch TK-Brokkoli nehmen. Nach 5 Minuten Kochzeit sind sie fertig.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Nudeleintopf mit Mett (aus Sardinien)



Zutaten für 4 Personen:

400 g Mett, gewürztes Schweinehack
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
250-300 g Nudeln, hier: Gnocchetti Sardi N.83, ersatzweise kurze Penne oder Gabelspaghetti
¼ Tube Tomatenmark
½ Packung passierte Tomaten etwa 250 g
500 ml Brühe
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry
Senf, Zucker, Oregano
1-2 TL Senf
1/2-1 Becher Sahne
Basilikum frisch
gehackte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel pellen und in feine Würfel und die Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden.
Zwiebel- und Knoblauchwürfel in heißem Öl anschwitzen, Mett dazu geben und gut anbraten.
Etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry zugeben und mitbraten.
Tomatenmark mit anrösten und die passierten Tomaten mit der Brühe zugeben und durchköcheln lassen. Sahne untermischen.
Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Senf und Zucker abschmecken.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Anweisung (hier 12 Minuten) bissfest garen. Abgießen und sofort zum Mett-Tomatentopf geben und einrühren.
Etwas ziehen lassen, damit die Nudeln die Soße aufnehmen können.

Servieren:

Den Nudeleintopf mit gehackter Petersilie bestreuen. Mit Basilikum dekorieren.

Anmerkung:

Zum Eintopf kann man noch grüne oder schwarze Oliven, entsteint, zugeben.
Abgezogenen Paprikaschoten aus dem Glas kann man ebenfalls gut unter den Eintopf mischen.

Fruchtiges Knusperdessert mit Eierlikörcreme



Zutaten für 4 Personen:

300 g Quark, Magerstufe
200 g Schmand
8 EL Eierlikör
1 P Vanillezucker
1 TL Zucker
8-10 EL Rote Grütze, selbst gemacht oder fertig gekauft
8 EL Knuspermüsli mit Erdbeeren und Himbeeren in kleinen Stücken (Beeren getrocknet)
Frische Beeren hier: Johannisbeeren
Deko: Zitronenmelisse, Rispen von Johannisbeeren

Zubereitung:

Quark mit Schmand, Eierlikör, Vanillezucker und Zucker verrühren bis eine Creme entstanden ist.
Rote Grütze aus verschiedenen Früchten und Beeren selbst herstellen oder fertig kaufen.
Das Knuspermüsli als Fertigprodukt kaufen.

Fertigstellung:

Zuerst die Rote Grütze in die Gläser einfüllen, es folgt die Quarkmischung, dann das Knuspermüsli.
Erneut etwas Quarkmischung ins Glas geben und mit Beeren abschließen.
Dekorieren mit Johannisbeerrispen und Zitronenmelisse.