

Die Luft wird schon etwas frischer

die täglichen Gerichte werden etwas deftiger.

Eine Ganzjahressuppe ist die "**Gemüsesuppe mit Reis und Schinken**". Sie ist lecker und wurde schon von Oma gekocht. Jetzt schmeckt auch die "**Deftige Brotzeit**" sehr gut. Sie wird auch auf den vielen Wiesn-Festen angeboten.

An Herbst erinnern auch die "**Hähnchen-Medaillons mit Pflaumensoße und Salat**", es ist ein leckeres Hauptgericht.

Der "**Mexiko-Eintopf**" besteht aus zwei Sorten Bohnen, Mais, Kartoffeln und Tomaten, abgeschmeckt wird mit Chilusalz.

Jetzt ist die Zeit für eine besondere Konfitüre, die "**Pflaumen-Aprikosen-Konfitüre**". Diese Konfitüre kann man mit Zimt, Lebkuchengewürz und Zitronenmelisse verändern.

Gemüsesuppe mit Reis und Schinken



Zutaten für 4 Personen:

800 g gemischtes Gemüse frisch oder TK
hier: Karotten, Brokkoli und Blumenkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
800 ml Gemüsebrühe
125 g Langkornreis
120 g Kochschinken
8 Stiele Petersilie

Zubereitung:

Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden, Brokkoli und Blumenkohl in kleinen Röschen vom festen Stiel trennen.

Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und in feine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und kurz anschwitzen. Die Gemüsesorten zufügen, kurz anrösten, mit Brühe auffüllen und etwa 10-15 Minuten (bei TK-Gemüse etwa 8 Minuten) köcheln lassen.

Reis nach Vorschrift in Salzwasser garen. Dann abgießen. Reis zum Gemüse in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kochschinken in Streifen schneiden und zufügen.

Servieren:

In Suppentassen oder tiefen Tellern die Suppe servieren, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Anmerkung:

Die Suppe geht sehr schnell, noch schneller geht sie, wenn man Express Reis benutzt. Je nach Verfügbarkeit kann man auch andere Gemüsesorten nehmen wie Erbsen, Bohnen, Kohlrabi und mehr.

Deftige Brotzeit



Zutaten für 4 Personen:

800-1000 g Bauchfleisch, ohne Rippenansätze, ohne Knorpel
Salz, Pfeffer
Paprikapulver, Curry
Laugenbrezel
Laugenbrötchen
1 Bund Radieschen
1/2 Bund Schnittlauch
süßer Senf
scharfer Senf
1-2 Chilischoten

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer einreiben. Etwa 30 Minuten ruhen lassen, dann mit Paprikapulver und wenig Curry würzen.

Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) stellen und den Schweinebraten knapp 2 Stunden im Backofen braten. Herausnehmen und die weiche Schwarte abschneiden.

Servieren:

Auf einem Holzbrett den Schweinebraten servieren. Senfsorten dazu geben. Radieschen und Schnittlauch zusammen mit den Chilis anrichten. Laugengebäck dazu reichen. Dazu trinkt man Bier.

Anmerkung:

Falls vom Schweinebraten etwas übrig bleibt, kann man diesen in Scheiben geschnitten gut als Brotbelag verwenden. Das schmeckt lecker!

Fortsetzung siehe nächste Seite

Hähnchen-Medaillons mit Pflaumensoße und Salat



Zutaten für 4 Personen:

600 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer
Curry und eine Prise Paprikapuder
2 EL Rapsöl
Sauce:
100 ml Sahne
100 ml Brühe
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
20 Trockenpflaumen
1 EL Schmelzkäse, natur
Stärkemehl
Salat:
Eisbergsalat
Paprika
Tomate
Gurke
Salz, Pfeffer
Ahornsirup
heller Balsamico
Rapsöl

Zubereitung:

Fleisch in Medaillons schneiden oder schon als Medaillons fertig kaufen. Würzen mit Salz, Pfeffer, wenig Curry und Paprikapuder. In heißem Rapsöl von beiden Seiten braten.

Sauce: Sahne, Brühe und Wein erhitzen, mit Stärkemehl binden und den Schmelzkäse dazu geben. Trockenpflaumen halbieren und in der Sauce ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken..

Salat: Salat, Paprika, Tomate und Gurke klein schneiden. Ahornsirup, Balsamico, Rapsöl mit Salz und schwarzem Pfeffer verrühren und über die Salatmischung geben. Gut unterheben.

Servieren:

Hähnchen-Medaillons und Salat auf einer Platte servieren. Pflaumensauce dazu reichen. Dazu passen Nudeln, Reis, Couscous, Sonnenweizen
Die Hähnchen-Medaillons kann man sehr gut auf den Grill legen. Da sollte man aber die Sauce weglassen.
Dekoration: Auf jedes Medaillon kann man mit einem Zahnstocher eine Trockenpflaume und ein Blatt Salat stecken.

Mexiko-Eintopf

Zutaten für 4 Personen:

1-2 Dosen Kichererbsen, je 450 ml
1/2-1 Dose Kidneybohnen 450 ml
4-5 EL Gemüsemais (Dose)
1-2 mittlere Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2 Dosen stückige Tomaten (Pizzatomaten)
400 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer
Chilisalز

Deko:

gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen
Zum Abschmecken: 1-2 TL Ketchup oder Barbeque-Soße

Zubereitung:

Kichererbsen, Kidneybohnen und Mais unter fließendem Wasser abspülen.



Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Gemüsebrühe in einen Topf geben und die Kartoffelwürfel darin etwa 10-12 Minuten garen. Die stückigen Tomaten in diesen Topf geben und kurz erhitzen. Kichererbsen, Kidneybohnen und Mais zugeben und aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer und Chilisalز würzen.

Anrichten:

In tiefen Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Anmerkung:

Dieses ist ein leckeres veganes Gericht, es geht sehr schnell. Mit Ketchup oder Barbeque-Soße abgeschmeckt ist es noch würziger.

Pflaumen-Aprikosen-Konfitüre



Zutaten:

500 g Pflaumen oder Zwetschen, entsteint, vorbereitet gewogen
300 g Aprikosen
800 g Gelierzucker 1:1
Saft einer kleinen Zitrone

Zubereitung:

Pflaumen und Aprikosen waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Obst in einen großen Topf geben und Gelierzucker einrühren. Mindestens 3 Stunden ruhen lassen. Das Obst-Zucker-Gemisch erhitzen und nach Vor-

gabe 5 Minuten kochen lassen. Zuvor noch den Zitronensaft zugeben.

In saubere Gläser füllen und diese dann auf den Kopf stellen.

Abwandlung:

Kurz vor Kochende kann man noch sehr klein und fein geschnittene Zitronenmelisse zugeben.

Die Konfitüre kann durch Zugabe von Zimt noch verfeinert werden.

Auch etwas Lebkuchengewürz gibt einen besonderen Geschmack.