

# Ein leckeres Herbstmenü

gibt es in dieser Ausgabe.

Den Anfang macht ein besonderer Salat: "**Bunter Salat mit Feigen und Passionsfrucht-Vinaigrette**" Es ist eine besondere Vorspeise, hier wurden neben bunten Salatzutaten frische Feigen und Passionsfrüchte eingesetzt.

Die "**Nudelpfanne mit Hähnchen**" enthält viel Gemüse in Form von Blumenkohl, Erbsen und Möhren.

Als Dessert sind "**Pfannkuchenspieße mit Trauben**" auf dem Speiseplan. Frische Pfannkuchen sind immer lecker, aber für dieses Gericht reichen auch Pfannkuchen vom Vortag.

## Bunter Salat mit Feigen und Passionsfrucht-Vinaigrette



### Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroßer Kopf Eisbergsalat

1 Bund Radieschen

1-2 gelbe Paprikaschoten

2 große Tomaten

4 Eier

4-6 frische Feigen

Dressing:

2-3 Passionsfrüchte (Maracuja)

1 TL Senf mittelscharf

Honig

Salz, Pfeffer

heller Balsamico

Olivensöl oder Rapsöl, erste Pressung

### Zubereitung:

Eisbergsalat in feine Streifen schneiden, waschen, trockentupfen. Radieschen putzen, waschen, trocknen und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, trocknen und zuerst halbieren. Die Trennwände aus der Schote mit den Kernen entfernen. In Würfel schneiden.

Tomaten vierteln, zuvor den Strunk entfernen. Das Innenleben der Tomaten herausschneiden oder herauskratzen, dann in feine Streifen schneiden.

Eier hart kochen, abschrecken, pellen und vierteln. Feigen waschen, trockentupfen, in Viertel oder Achtel schneiden.

Vinaigrette: Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen. Zusammen mit Senf, Salz, Pfeffer, Honig und Balsamico alles gut verrühren. Öl gut unterschlagen.

### Anrichten:

Auf Tellern oder Platten anrichten. Zuerst mit Salat auslegen, es folgen Radieschen, Paprika, Tomatenstreifen, gevierteltes Ei und die Feigenspalten. Mit Passionsfrüchte-Vinaigrette beträufeln. Dazu reicht man Baguette oder frisches Ciabatta Brot.

## Nudel-Pfanne mit Hähnchen



### Zutaten für 4 Personen:

350 g Nudeln, Bandnudeln oder Spaghetti

Salz

600 g Hähnchenbrustfilet, hier als Medaillons geschnitten

Pfeffer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g Blumenkohl

200 g Erbsen TK

150 g Möhren

3 EL Rapsöl

Sojasoße nach Geschmack

100 ml Sahne

evtl. süß-saure Chilisauce

### Zubereitung:

Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.

Erbsen kurz blanchieren. Zwiebel und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Medaillons von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten, zuvor etwas salzen und pfeffern. Fleisch herausnehmen und erst einmal beiseite stellen.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel im Bratfett gut anbraten und glasig dünsten. Blumenkohl, Möhren und Erbsen zufügen und etwa 4 Minuten braten.

Nudeln und Fleisch zugeben und gut umrühren. Sojasoße und Sahne zufügen, evtl. etwas Gemüsebrühe angießen.

### Servieren:

Die Nudelpfanne in einem großen tiefen Teller servieren. Das Fleisch kann man gut obenauf legen.

Nach Wunsch sollte man noch mit der süß-scharfen Chilisauce abschmecken.

Es ist ein leckeres und schnelles Gericht, es lässt sich prima vorbereiten.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

## Pfannkuchenspieße mit Trauben



### Zutaten für 6 Personen:

#### *Pfannkuchen:*

125 g Stärkemehl  
125 g Mehl Type 405  
1 Prise Salz  
300 ml Milch  
3 Eier  
2 EL neutrales Öl, z.B. Rapsöl

#### *Belag:*

6 TL rotes Gelee  
4 TL Mandelblättchen

#### *Deko:*

Holz- oder Metallspieße  
100 g grüne Trauben  
100 g blaue Trauben  
Zitronenmelisse

### Zubereitung:

Aus Stärkemehl, Mehl, Eiern, Milch und Salz einen Pfannkuchenteig herstellen. Den Teig etwa 15-20 Minuten ruhen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze 6 dünne Pfannkuchen backen. Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne kurz rösten.

### Fertigstellung:

Pfannkuchen mit Gelee bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Die Pfannkuchen fest aufrollen. Die Pfannkuchenrollen in etwa 3 Zentimeter dicke Stücke schneiden. Pfannkuchenstücke zusammen mit grünen und blauen Trauben auf Spieße stecken.

### Servieren:

Pfannkuchenspieße auf sehr großen Tellern anrichten. Weintrauben dazu geben und mit Zitronenmelisse dekorieren.

## Chinakohl

Chinakohl, auch Pekingkohl oder Kochsalat genannt, ist bei uns sehr beliebt. Chinakohl ist so zart und so gut verdaulich, dass er nicht nur gedünstet, sondern auch roh als Salat zubereitet werden kann. Sogar kohleempfindliche Menschen können den Blätterkohl problemlos genießen.



Wie der Name schon sagt, stammt der Kohl ursprünglich aus China, wo er seit dem 5. Jahrhundert angebaut wird. Vor allem in Nordchina ist er eines der wichtigsten Lebensmittel überhaupt. Dabei gedeiht der Kohl mit den länglich gerippten Blättern auch in unseren Breiten sehr gut.

Norddeutschland gehört heute sogar zu den Hauptanbaugebieten für diese fernöstliche Köstlichkeit.

Die Klimabedingungen hier sind ideal

Chinakohl ist vielseitig zu verwenden, als Salat, in klassischen Kohlgerichten wie Suppen und Eintöpfen oder Rouladen. Natürlich ganz kurz gebraten im Wok, immer den chinesischen Wurzeln nach.

Die Inhaltsstoffe auf 100 g gerechnet sind:

Eiweiß 1,5 g  
Kohlehydrate 1,2 g  
Fett 0,2 g  
Vitamin C 24 mg  
Kalzium 134 mg  
Magnesium 10 mg  
100 g Chinakohl haben nur 13 Kalorien.

Ein erntfrischer Chinakohl wiegt 800-1200 Gramm und ist für eine Mahlzeit für 4 Personen bestens geeignet. Wenn man ihn angeschnitten hat kann man ihn in Folie einschlagen und im Gemüsefach lagern. Man kann auch von außen die Blätter entfernen und so den Kopf ganz lassen.

Da Chinakohl kaum Eigengeschmack hat kann man ihn zusammen mit vielen Gemüse- und Obstsorten verarbeiten.

In diesem Jahr ist Chinakohl zum wohl angesagtesten Kohl in den Küchen geworden, weil vielfältig zu verarbeiten, schmeckt lecker mit anderen Produkten und ist relativ lange im Kühlschrank haltbar.

pa