



Unverkäufliche Leseprobe

# Martina Meuth, Bernd Neuner-Duttenhofer **Unsere Lieblingsrezepte für Herbst und Winter**



144 Seiten

ISBN: 978-3-8025-3750-9

© 2011 VGS verlegt durch EGMONT Verlagsgesellschaften mbH.

# Unsere Lieblingsrezepte für Herbst und Winter

Martina Meuth  
Bernd Neuner-Duttenhofer

# Unsere Lieblingsrezepte für Herbst und Winter



© 2011 VGS  
verlegt durch EGMONT Verlagsgesellschaften mbH,  
Gertrudenstraße 30–36, 50667 Köln

© WDR, Köln  
Agentur: WDR mediagroup licensing GmbH

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, vorbehalten. Kein Film des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Cindy Witt  
Umschlaggestaltung und Layout: Metzgerei Strzelecki, Köln  
Bildnachweis:  
Umschlagfoto vorn: Luca Siermann  
Umschlagfotos hinten: Martina Meuth  
Videograps: Imhoff Realisation, hergestellt von Openedit  
Bilder S. 22/23, 32/33, 42/43, 64/65, 80/81, 130/131: Martina Meuth

Satz: Achim Münster, Köln  
Produktion: Simone Nauerth  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN: 978-3-8025-3750-0

# Inhalt



## Vorwort

8

## Süß, herzhaft und immer mit Biss: Äpfel

Apfelkuchen mit Basilikum .....	14
Apfel im Schlafrock .....	16
Bratapfel aus der Mikrowelle .....	17
Apfelschmarrn .....	17
Kräuter-Apfeltäschchen mit Salbei-Mohn-Butter .....	18
Himmel und Erd' .....	20
Blutwurst-Apfel-Happen .....	20
Apfelgemüse mit Rosmarin .....	21

## Fein, würzig und elegant: Wirsing

Wirsinggemüse mit Tomatenduft .....	25
Wirsingauflauf .....	26
Wirsingröllchen .....	27
Wirsing im Blätterteig .....	29
Schlankmacher Wirsingsuppe .....	30

## Groß in Mode: Kürbis

Kürbiscappuccino mit Ingwerschaum und Korianderöl .....	35
Kürbiscannelloni mit weißer und grüner Sauce .....	36
Kürbisgnocchi mit Kernöl .....	38
Kürbiskernöl – das steirische Gold .....	39

	Gebackene Kürbisschnitten mit Tomaten .....	40
	Kürbiskonfitüre .....	41
	Kürbismuffins .....	41
<b>Linsen-Vielfalt</b>	Linsensülze mit Radieschenvinaigrette .....	48
	Feines Linsensüppchen mit Aalfilet .....	50
	Linsencremesüppchen .....	52
	Linsensalat zu Lammkoteletts .....	54
	Linsen im Wirsingpäckchen .....	56
	Linsenaufstrich .....	57
	Linsengemüse .....	58
	Knusprige Entenbrust auf Linsen .....	60
	Esaus Lieblingslinsen .....	62
<b>Frisch und knackig: Sauerkraut</b>	Grundrezept .....	69
	Paprikafleisch mit Sauerkraut .....	70
	Fleischknödel mit Kraut .....	72
	Reispapierpäckchen mit Sauerkraut und Blut- & Leberwurst .....	76
	Sauerkrautcremesuppe mit Heilbutt .....	78
<b>Selbst gesucht oder frisch vom Markt: Waldpilze</b>	Gedünstete Pilze (Grundrezept) .....	84
	Pfannkuchen .....	85
	Pfifferlingsuppe mit verlorenem Ei .....	88
	Steinpilz-Salat .....	89
	Steinpilze en cocotte .....	90
	Reizker mit Kartoffeln .....	91
	Herbsttrompeten in Rahmsauce .....	92
	Rührei mit Pilzen .....	93
	Pilzpaste .....	93
<b>Zart und unwiderstehlich: Wild</b>	Unser Wildgewürz .....	99
	Medaillons mit Rotweinschalotten .....	100
	Hirschfilet aus dem Wok .....	101
	Rehpfeffer .....	102
	Cremige Polenta .....	104

Geschmorte Ofenfrüchte .....	105
Frischlingskeule mit Kastanien und Rotkraut .....	106
Gebratene Ente mit Kartoffelfüllung .....	109
Rosenkohl mit Haselnüssen .....	112
Gefüllte Entenbrust .....	114
Enten-Confit (Eingemachtes Entenfleisch) .....	116
Cassoulet .....	118
Enten-Rillettes .....	119

**Mal was anderes:  
Kaninchen**

Kaninchenschmalz .....	124
Kaninchenragout mit Blumenkohl & Broccoli .....	126
Mini-Wiener-Schnitzel vom Kaninchenrücken .....	128
Klare Brühe mit Eierstich und buntem Gemüse .....	129
Feiner Salat mit Kaninchenleber und Nierchen .....	130

**Kräftig, deftig,  
immer wieder neu:  
Kürbis**

Pastinakengratin .....	135
Duett von Wurzelcremesuppe .....	136
Rübencurry mit Lamm .....	137
Rüben- und Knollen-Chips .....	138
In Butter gedünstete Rübchen .....	139

Register .....	140
----------------	-----

# Kochen nach den Jahreszeiten



Ist es nicht wunderbar, wie sehr der Wechsel der Jahreszeiten unseren Alltag prägt? Jede Saison bringt neue Farben, Düfte, Stimmungen.

Das ist in der Küche, bei Tisch eigentlich nicht anders: In jedem Monat bestimmen andere Früchte, Gemüse, selbst Fisch oder Fleisch, überhaupt unterschiedliche Zutaten unsere Märkte. Wie sehr, das machen sich viele Menschen vielleicht gar nicht klar, obwohl das Schlagwort von der Saisonalität in aller Munde ist. Natürlich sind wir in der Lage, ein ganzjährig gleiches Angebot zusammenzustellen, indem wir die Produkte aus aller Welt importieren. Aber ist das auch sinnvoll? Verdirbt die ständige Verfügbarkeit nicht unsere Vorfreude auf das regional und jahreszeitlich gebundene Produkt?

Wer ausschließlich beim schlichten Discounter einkauft, sich vorwiegend von Tiefkühl- oder sonstiger Industriefertigkost ernährt, bekommt diese herrliche Vielfalt und Abwechslung kaum mit. Da liegen tatsächlich in der sogenannten Frische-Abteilung rund ums Jahr immer nur die gleichen Gemüse im Regal: Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren, Lauch und Sellerie... Immer die gleichen langweiligen Apfelsorten, die gleichen ledrigen, auf lange Haltbarkeit gezüchteten Salate, die wässrigen Radieschen...

Saison haben jetzt Kraut & Rüben: Nichts dagegen! Es lässt sich aus allen guten Produkten etwas Gutes kochen. Jetzt sind sie frisch, noch knackig, herzhaft und voller Saft. Es lassen sich daraus in der Tat die herrlichsten Gerichte zubereiten – vom zarten Cremesüppchen bis zum herzhaften Auflauf. Eben Wurzeln für Genießer!

Um die besten und interessantesten Gemüse und Zutaten der Saison zu entdecken, muss man sich auf den Wochenmarkt bemühen oder in einen jener Supermärkte, die nicht nur die Grundversorgung von Lebensmitteln bieten, sondern sich dadurch profilieren, dass sie sich auch um die Vielfalt dessen kümmern, was kleinere Produzenten der Region erzeugen. Davon gibt es erfreulicherweise immer mehr. Und die Erkenntnis, dass Saisonalität und Regionalität zusammengehören, sich nicht voneinander trennen lassen, setzt sich zunehmend durch. Das ist schön!

Im Herbst zeigt die Natur ja noch mal besonders üppig, was sie alles zu bieten hat. Eine unendliche Fülle von Obst, die verschiedensten Kohlgemüse, Kürbisse in unendlicher Vielfalt, all die Pilze, die man auch auf dem Markt kaufen kann, wenn einem das Sammlerglück nicht hold sein sollte. Jetzt gibt es das frische Sauerkraut, würzig und mit knackigem Biss. Mit dem Winter kommt auch die Zeit für schöne Festtagsbraten, herzhaftes Ragouts, kräftigende Eintöpfe. Als wolle der liebe Gott uns dafür entschädigen, dass der Sommer vorbei und bis zum Frühjahr noch

geraume Zeit ist, schickt er uns für den Herbst und Winter ganz besondere Leckerbissen.

In unserer Sendung legen wir ja immer allergrößten Wert darauf, Rezepte zu entwickeln, die in die jeweilige Jahreszeit passen. Weil wir Gemüse lieben, stehen sie meist bei uns im Mittelpunkt. Doch wir verzichten durchaus nicht auf Fleisch oder Fisch. Trotzdem finden auch Vegetarier bei uns sehr viele für sie geeignete Rezepte – denn bei den meisten ist Fleisch oder Fisch eine Beilage, auf die man auch verzichten kann, wenn's denn sein soll. Wir sind allerdings der Meinung, dass es den Tieren nicht hilft, wenn man sie nicht isst. Es ist vielmehr sinnvoll dafür zu sorgen, dass es ihnen gut geht und sie dafür uns am Ende als Nahrungsmittel zur Verfügung stehen. Allerdings dürfen wir sie dafür nicht als reine Produktionsmittel in Massentierhaltung betrachten, sondern übernehmen damit die Verantwortung, ihnen ein anständiges, artgerechtes, glückliches Leben und einen würdigen Tod zu ermöglichen. Und haben die Pflicht, schließlich auch das ganze Tier mit allem, was es uns liefert, zu verwerten. Gerade in der kälteren Jahreshälfte sind die weniger begehrten Stücke die wertvolleren, nämlich für wärmende Schmorgerichte und Eintöpfe: Weil sie darin besser schmecken und obendrein billiger sind. So zubereitet lassen auch sie sich genießen – und zwar, auch das ist wichtig, mit gutem Gewissen, bewusst und mit Andacht.

Je länger die Abende, im Herbst und im Winter, desto eher bleiben wir gern zu Hause, das Leben wird gemütlicher, geselliger. Was gibt es Schöneres, als sich miteinander um den Tisch zu setzen, zum Essen, Trinken, um zu schwatzen, zu genießen und – warum nicht? – vielleicht sogar, um gemeinsam zu kochen?

Um Ihnen für ein paar schöne Ideen und Rezepte dafür zu bündeln, haben wir für dieses Buch aus den Sendungen der vergangenen Jahre eine Auswahl unserer liebsten Herbst- und Wintergerichte zusammengestellt – zum Nachschlagen, zum Nachkochen und zur Inspiration. Ganz einfache, die buchstäblich im Handumdrehen auf dem Tisch stehen, aber auch andere, die vielleicht ein bisschen mehr Mühe machen; aber dabei können Sie sich ja helfen lassen! Sie wissen doch: Oft ist es besonders schön, wenn der Weg das Ziel ist!

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Bummel über den Markt – ob in herbstlicher Fülle oder winterlicher Kargheit –, beim Einkauf, fürs Nachkochen und jede Menge Spaß, wenn Sie mit Ihren Freunden, Ihrer Familie in der Küche stehen und anschließend rund um den Tisch sitzen und das Ergebnis genießen.

Ihre Martina Meuth & Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer





Süß, herzhaft und  
immer mit Biss:

Äpfel



# Äpfel:

## Neue Rezepte für unser Lieblingsobst

Äpfel sind eindeutig das Lieblingsobst der Deutschen. Das wurde gerade erneut in einer Umfrage (von der Zentralen Marketinggesellschaft der Deutschen Agrarwirtschaft) festgestellt. 95 Prozent aller Deutschen, so hat man herausgefunden, lieben Äpfel, mehr als ein Drittel beißt sogar täglich oder fast täglich in einen hinein. Und das ist auch gut so, denn die alte Regel: An apple a day keeps the doctor away (ein Apfel pro Tag erspart den Arzt!) stimmt, das ist erwiesen. Im Apfel stecken so viele bioaktive Substanzen, dass man ihn tatsächlich als vorbeugende Medizin verschrieben bekommen sollte. Gott sei Dank kann man sich den täglichen Apfel auch ohne Hilfe der Krankenkasse leisten, denn Äpfel sind nicht teuer.

Besonders Frauen greifen gerne zu dem verführerischen Obst – nämlich jede Zweite täglich! Was bibelfeste Menschen nicht erstaunen dürfte. Erstaunlicherweise jedoch sind sie es, die eher säuerliche Apfelsorten bevorzugen, während Männer mehr zu den nur süßen Sorten neigen. „Saftig“ und „knackig“ hingegen mögen beide Geschlechter ihre Äpfel!

Was uns als Apfelbauern ganz besonders freut: Mehr als die Hälfte der Käufer bevorzugt dieses Obst aus deutscher Herkunft, auch die Sorten werden von vielen beachtet.

### Apfelsorten

Apfel ist nicht gleich Apfel – eine Binsenwahrheit. Leider ist das Angebot auf den Märkten nicht so umfassend, wie es möglich wäre – mehr als dreitausend Apfelsorten soll es geben. Ein guter Apfelbetrieb baut mindestens zwanzig verschiedene an. Aber beim Händler kann man meistens froh sein, wenn sich drei oder vier verschiedene Apfelsorten in den Körben finden lassen. Natürlich kommt es immer auf die Jahreszeit an. Im Winter sind andere Sorten im Angebot als im Spätsommer. Im späten Juli, frühen August beginnt das Apfeljahr mit dem hellgrünen Jakob Klar, oft einfach nur kurz Klarapfel genannt. Danach kommen die frühen Sorten wie D’Elva Estivale und der großartige Gravensteiner. Anfang September beginnt die Haupternte, und man kann aus einem immer größeren Angebot wählen. Manche Äpfel müssen nach der Ernte noch gelagert werden, um nachzureifen, und kommen erst im Winter auf den Markt.



Im Allgemeinen empfehlen sich für Suppen und Salate vorzugsweise säuerliche Äpfel, die erfrischend wirken: Jakob Klar, Gravensteiner, Elstar, Jamba, Boskop, Glockenapfel, Ontario.

In Verbindung mit Gemüse, Fleisch und Wurst kommen die aromatisch würzigen Sorten bestens zur Geltung, doch sollten auch sie über eine gewisse Säure verfügen, wie zum Beispiel Alkmene, Cox Orange, Holsteiner Cox, Ingrid Marie, James Grieve, Gravensteiner, Goldparmäne, Berlepsch, Jonagold.

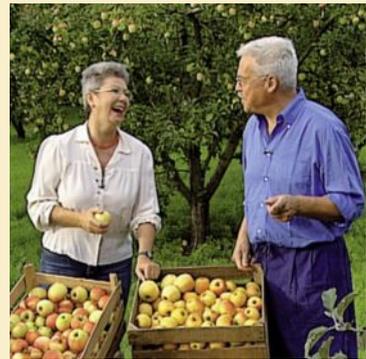
Beim Backen kommt es auf die Art des Kuchens an: Flache Kuchen brauchen eher saftige Äpfel wie Gravensteiner, Jakob Lebel, Berlepsch, Boskop, während gedeckte Kuchen nur solche Sorten vertragen, die ihre Form behalten und keine oder möglichst wenig Flüssigkeit abgeben, wie etwa Golden oder Red Delicious. Ersterer hat zudem den Vorteil, nicht braun zu werden, weshalb ihn die Konditoren ganz besonders lieben.

Bei Desserts haben Sie dann ganz freie Hand: Fast alle Sorten eignen sich, es ist mehr eine Frage des individuellen Geschmacks.

### Äpfel richtig aufbewahren

Wer Wert auf gute Äpfel legt, kauft sie wahrscheinlich auf dem Markt oder gleich beim Apfelbauern ein. Vor allem, wenn eine längere Fahrt dorthin nötig ist, wird man größere Menge einladen. Und zu Hause stellt sich die Frage: Wohin damit? Schließlich will man noch eine ganze Weile etwas davon haben. Äpfel sollten kühl, aber nicht kalt, bei angenehmer Luftfeuchtigkeit und möglichst dunkel lagern. Im Keller also. Aber wer hat schon einen? In einer Stadtwohnung kann man sie in einem Karton auf den Balkon stellen (bitte nicht direkt von Sonne beschienen), möglichst nah an der Hauswand, wo die Äpfel vor allzu großer Kälte geschützt sind.

Kleinere Mengen lassen sich in einer Plastiktüte frisch halten, die mit einigen Löchern versehen ist, damit die Früchte nicht ersticken. Versuchen Sie, an einem dunklen Ort ein Plätzchen für diese Tüte zu finden: in der Speisekammer, an einer Hauswand, auf dem Balkon, in der Küche oder im kühlen Schlafzimmer, unterm Bett.



# Apfelkuchen mit Basilikum

## ZUTATEN

Für eine Springform von 28 bis 30 cm  
Durchmesser:

### Hefeteig:

300 g Mehl  
¼ Würfel Hefe (10 g)  
knapp ⅛ l Milch  
1 Ei  
50 g Butter  
1 EL Zucker  
1 Prise Salz

### Belag:

ca. 1 kg Äpfel  
Saft und Schale einer Zitrone  
75 g Mandeln  
100 g Zucker (kann auch brauner  
Zucker sein, der weniger süßt, dafür  
herzhafter schmeckt)  
1 Händchen voll Basilikumblätter

Außerdem:

1 Eigelb  
4 EL Sahne zum Bestreichen



*Superpfiffig – aus Hefeteig, der hauchdünn ausgezogen wird. Und Basilikum passt glänzend zu Äpfeln. Wir mixen die Blätter mit Mandeln und Zucker, dieses Gemisch kommt als Unterlage für die Äpfel auf den Teigboden und schützt ihn vor dem Aufweichen. Übrigens kann man von dem Teig während der Apfelkuchensaison ruhig gleich eine doppelte Portion zubereiten. In einer Plastiktüte hält er sich im Kühlschrank bis zu einer Woche – und lässt sich derart lange ausgeruht sogar noch besser dünn ausrollen ...*

**1** Das Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine füllen. Die Hälfte der Milch erwärmen und die Hefe darin verrühren. Zum Mehl schütten und mit einem Tuch zugedeckt zehn Minuten gehen lassen. Dann die Maschine einschalten und das Ei, die weiche Butter in Flöckchen (mit zwei Flöckchen die Form ausbuttern), den Zucker und das Salz zufügen und gründlich durcharbeiten. So viel Milch zufügen, bis ein weicher, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und in einer gut zugedeckten, vielleicht sogar vorgewärmten Schüssel mindestens eine Stunde, ruhig auch länger, gehen lassen. (Wer den Teig schon am Vortag herstellen möchte, ihn also noch länger gehen lassen will, stellt ihn in den Kühlschrank.)



2 Den Teig schließlich sehr dünn ausrollen, er soll einen etwa doppelt so großen Durchmesser wie die Form haben. Die Form damit so auslegen, dass der Teig rundum überall gleich weit übersteht.

3 Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft vermischen, damit sie schön bleiben.

4 Mandeln, Zucker und Basilikum im Mixer zerkleinern (Basilikum vorher unbedingt in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und eiskalt abschrecken – so bleibt es schön grün!). Die Hälfte davon auf dem Teigboden verteilen, den Rest unter die Äpfel mischen. Diese dann in der Form schön verteilen. Den Teig darüber zusammenschlagen und in der Mitte zusammenführen, überschüssigen Teig wegschneiden. Eigelb und Sahne miteinander verquirlen und die Oberfläche damit einpinseln. Den Kuchen bei 200 °C ca. 30 bis 35 Minuten backen.

## BEILAGE

Halbsteif geschlagene Sahne – nach Belieben auch sie mit Basilikum gewürzt. Dafür die Sahne erst mit einigen blanchierten Blättern glatt mixen, dann wie gewohnt aufschlagen.

## GETRÄNK

Dazu gibt's Kakao beziehungsweise eine richtige **Schokolade**, die rasch zubereitet ist: Milch aufkochen, Schokoladenstückchen darin schmelzen und mit dem Schneebesen oder Mixstab aufschlagen.



# Apfel im Schlafrock

*Aus einem Rest des Hefeteigs von unserem Apfelkuchen lässt sich ganz schnell dieser köstliche gebackene Apfel machen:*

## ZUTATEN

*Pro Person:*

- 1 gute Handvoll Hefeteig  
(oder 1 Blatt TK-Blätterteig)
- 1 mittelgroßer Apfel
- Zitronensaft
- frische Himbeeren und/oder  
1–2 EL Himbeerkonfitüre
- Zucker
- Eigelb und Sahne (verquirlt)  
zum Bestreichen

Den Teig auf einer bemehlten Fläche so groß ausrollen, dass man den Apfel darin einwickeln kann. Das Kerngehäuse mit dem Bohrer ausstechen und die Schnittstelle mit Zitronensaft einreiben, damit sich nichts verfärbt. Frische Himbeeren und/oder Konfitüre einfüllen. Den Apfel auf die Teigfläche setzen, nach Belieben zuckern. Den Teig hochnehmen und über dem Apfel zusammenführen. Mit der verquirlten Ei-Sahne-Mischung bestreichen. 30 Minuten bei 200 °C backen (Heißluft; 220 °C bei Ober-/Unterhitze).



# Bratapfel aus der Mikrowelle

*Steht buchstäblich im Handumdrehen auf dem Tisch: Einen Apfel an der dicksten Stelle rund um seinen Äquator mit einem scharfen Messer einschneiden. Auf einem Teller in die Mikrowelle stellen und auf der höchsten Stufe zweieinhalb bis drei Minuten erhitzen – am besten dabei beobachten: Der Apfel dehnt sich aus und hebt sich ein wenig. Herausnehmen und in zwei Hälften teilen. Jetzt lässt sich das Kerngehäuse leicht herausschaben. Einen Löffel Johannisbeergelee in die Mitte setzen, nach Belieben mit einigen Tropfen Sahne benetzen und auslöffeln ...*



# Apfelschmarrn

*Eine Mehlspeise, wie man sie in Bayern oder in Österreich liebt. Ein Schmarrn ist eine luxuriöse, üppige Sache: Der Teig wird über in Butter karamellierte Apfelschnitze geschüttet und dann im Backofen gebacken, bis er aufgeht und bräunt. Schließlich wird das Ganze mit zwei Gabeln zerrissen und mit Puderzucker bestäubt: Der Apfelschmarrn muss duftig, saftig und knusprig zugleich sein, das ist die Kunst!*



## ZUTATEN

Für vier Personen:

- 4–5 Eigelb
- 2–3 EL Zucker
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 2 gehäufte EL Mehl
- ¼ l Sahne (oder zur Hälfte Milch nehmen)
- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 3–4 Äpfel (je nach Größe)
- 2–3 EL Butter
- Puderzucker