



Rezepttipps

Clever und kreativ kochen

"Zuckerfrei backen mit frischen Herbstfrüchten"

Apfel-Sellerie-Cremesuppe mit herzhaften GRANOLA

Suppe

Zutaten:

1 Zwiebel, 3 rotschalige Äpfel (à ca. 150 g), 650 g Sellerieknolle, 30 g Butter oder Margarine, 1 l Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 1/2 l Öl zum Frittieren, 1 TL Olivenöl, 100 g + 4 TL Schlagsahne, 2 EL Meerrettich (Glas), 50 g Speckwürfel

Zubereitung:

Zwiebel schälen und würfeln. Äpfel (bis auf 1/2 schälen) und Kerngehäuse entfernen. Sellerie schälen und waschen. Ca. 50 g Sellerie beiseite legen. Äpfel und übrigen Sellerie in kleine Stücke schneiden.

Fett schmelzen. Äpfel, Selleriestücke und Zwiebel darin andünsten. Gemüsebrühe und Lorbeer zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 20 min kochen lassen. Beiseite gelegten Sellerie in hauchdünne Scheiben schneiden.

Im heißen Öl 2 - 3 min goldbraun frittieren. Herausnehmen, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Olivenöl in einer kleinen, beschichteten Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig auslassen. Aus dem übrigen 1/2 Apfel das Kerngehäuse herausschneiden, Apfel in Würfel schneiden.

Apfelwürfel zum Speck geben und glasig dünsten. Lorbeer aus der Suppe entfernen, Suppe pürieren. 100 g Schlagsahne und Meerrettich unterrühren, nochmals abschmecken. Suppe in Schüsseln anrichten. Jeweils 1 TL Sahne in die Suppe geben und schlierenförmig verrühren.

Mit Selleriechips, Apfel- und Speckwürfeln bestreuen. Dazu schmeckt Krustenbrot.

.....
Für Ihren Einkauf empfehlen wir qualitätsgeprüfte regionale Direktvermarkter.

Herzhaftes Granola

Zutaten:

100 g Buchweizen, 30 g Sonnenblumenkerne, 50 ml Olivenöl, 2 EL Senf, Salz, Pfeffer, 40 g getrocknete Tomaten (ohne Öl), 15 g Pinienkerne, 20 g Sesam, 1 EL Thymian (getrocknet), 1 EL Oregano (getrocknet), 1 EL Rosmarin (getrocknet)

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Buchweizen und Sonnenblumenkerne mit dem Olivenöl und dem Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und 20 min im vorgeheizten Ofen backen. Nach 10 min wenden.

Inzwischen die getrockneten Tomaten sehr fein hacken. Die Pinienkerne grob hacken und mit dem Sesam vermengen. Getrocknete Tomaten, Pinienkerne und Sesam ohne Zugabe von Öl etwa 5 min in einer beschichteten Pfanne rösten, zwischendurch umrühren. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Je 1 EL getrockneten Thymian, Oregano und Rosmarin hinzugeben. Buchweizen-Mischung abkühlen lassen und unterheben.

Das Granola hält luftdicht verschlossen mehrere Monate

Möhren-Apfel-Galette

Zutaten:

Knetteig:

250 g Dinkelvollkornmehl, 100 g Butter, 1 kräftige Prise Salz, 1 Ei, 1 EL saure Sahne nach Bedarf

Belag:

160 g geputzte Möhren, 1/2 Apfel, 1 rote Zwiebel, 2 TL Thymianblättchen und 2 Thymianzweige, 150 g saure Sahne, 100 g pikanter fester Schnittkäse am Stück, 1 Ei, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Sahne



Zubereitung:

Alle Zutaten für den Knetteig sehr kalt verarbeiten. Die Butter in kleine Stückchen unter das Mehl kneten, denn ist der Mürbeteig zu warm und die Butter beginnt zu schmelzen, formt sich der Teig schlecht und wird brüchig. Den Teig in Folie wickeln und 45 min im Kühlschrank ruhen lassen.

Währenddessen den Käse fein reiben und mit der sauren Sahne, dem Ei und Thymianblättchen verquirlen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Möhren schräg in feine Scheibchen schneiden, die Apfelhälfte nochmals durchschneiden,, in dünne Blättchen teilen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nun den Teig auf ein mit Mehl besträubtem Backpapier zu einem ovalen Kreis von ca. 40 x 25 cm ausrollen. Nicht zu perfekt arbeiten, damit der rustikale Charakter der Galette erhalten bleibt.

Die Käsecreme darauf verstreichen, dabei den äußeren Rand des Teigs ca. 5 cm frei halten. Möhre, Apfel und Zwiebel über der Creme verteilen und leicht andrücken. Den Teigrand gleichmäßig über dem Gemüse falten, darauf achten, dass keine Risse entstehen und mit der Sahne bestreichen. Die Galette mit dem Backpapier auf ein Backblech setzen. Im Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 40 min goldbraun backen.

Mit 1 - 2 Thymianzweigen dekoriert servieren.



Apple Crumble mit Nicecream

Zutaten: (für 2 Portionen)

Für die Nicecream

2 vollreife Bananen (ohne Schale ca. 200 g), 2 EL weißes Mandelmus, 50 ml Mandeldrink, 1/2 TL Zimtpulver

Für den Crumble:

2 säuerliche Äpfel (z. B. Elstar oder Boskop), 2 1/2 EL Butter, 8 EL Feinblatt-Haferflocken, 5 EL Vollkorn-Dinkelmehl, 1 EL Kokosblütensirup, 1/2 TL Zimtpulver

Außerdem:

Auflaufform (20 x 15 cm)

Fett für die Form

Zubereitung:

Für die Nicecream Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bananenscheiben in eine Gefrierbox füllen und mind. 4 Std. in das Tiefkühlfach stellen.

Dann den Backofen auf 175 °C vorheizen, die Auflaufform einfetten. Für den Crumble die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Butter in kleinen Flöckchen mit Haferflocken, Mehl, Kokosblütensirup und Zimt mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Streuseln verarbeiten.

Die Äpfel in die Form geben und die Streusel darauf verteilen. Den Crumble im Ofen (Mitte) ca. 25 min backen, bis die Streusel goldbraun und knusprig sind.

Gegen Ende der Backzeit die Bananenscheiben mit dem Mandelmus, dem Mandeldrink und dem Zimt in einem Hochleistungsmixer zu Nicecream verarbeiten. Sofort mit dem Crumble servieren.

