Herbst

#WIRLIEBENSAISONAL

Mei liabste Speis!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

- HERBST 2020 -

DAS BESTE AUS STADT
&
LAND

Credit: Amelie Chapalain

AUS DEM EINFACHEN DAS BESTE
Herbst 2020

Redaktion, Rezepte & Fotos (sofern nicht anders angegeben) //
Impressum: Eva Kamper-Grachegg @2020 www.meiliabstespeis.at,
Martina Enthammer www.foodstories.at,
Verantwortlich für journalistisch-redaktionelle Inhalte gem. § 55 II
RstV: Eva Kamper-Grachegg, eva@meiliabstespeis.com
Martina Enthammer martinaent@foodstories.at,,

Herbst

SCHÖNER ALS JETZT KANN DER REGEN NICHT FALLEN.

Der Herbst ist eine besondere Jahreszeit - die Ernte ist reich, der Sommer vorrüber, doch schenkt uns die goldene Jahreszeit noch die schönsten Erinnerungen daran.

Martina von foodstories.at und ich wollen Euch mit diesem E-Book und unseren besten Inspirationen vom Blog und vielen neuen Ideen zum Einlegen und Fermentieren anregen, euch den Herbst bis weit ins Frühjahr hinein zu erhalten. Die Früchte, die uns jetzt die Natur schenkt sind wunderbare Köstlichkeiten, die wir uns vielfältig für die Vorratskammer aufbereiten und die uns auch nach dem Herbst viele kostbare Momente schenken können. Ihr habt noch nie selbst eingelegt oder fermentiert? Dann wird es jetzt Zeit - es ist nämlich ganz einfach und der wichtigste Faktor - neben den guten Zutaten - ist die Zeit und die spielt für uns. Die Arbeit fällt nur einmal an und dann heißt es nur noch warten, bis wir genießen dürfen.

Wir wünschen Euch ganz viel Freude mit unseren Rezepten aus #wirliebensaisonal - der Herbst und wenn ihr Fragen habt, dann schreibt uns doch! Wir freuen uns auf euer Feedback, herzlich eure

Eva

DER SAISONALE LEITGEDANKE

ACHTSAM & BEWUSST

"Was zusammen wächst, schmeckt auch zusammen."

Jedes Produkt, das bei uns wächst ist besonders - benötigt bestimmte Rahmenbedingungen, um gedeihen zu können und Sorgfalt, um zu wachsen. Für neue Ideen und Kreationen und auch um dem #zerowaste Gedanken Rechnung zu tragen, erinnern wir uns gerne daran, dass alles, was im Garten zusammen wächst, auch zusammen schmeckt. So entstehen immer wieder neue und köstliche Rezepte.

EINFACHE REZEPTE

Die Rezepte und Inspirationen sind so einfach wie möglich und so aufwändig wie nötig gestaltet.

SAISONALES & REGIONALES

Die Produkte in den Rezepten stammen aus unserer Region. Wenn ihr eine der Zutaten bei euch nicht bekommt, dann ersetzt sie gerne durch ein ähnliches bei euch regional verfügbares.

Credit: Martina Enthammer

MARTINA ENTHAMMER

@foodstories

Martina liebt es ihr Wissen über gesunde Ernährung zu vermitteln. Welch ein Segen, dass sie am Land wohnt und aus ihrem Garten all die saisonalen Köstlichkeiten direkt ernten und verarbeiten kann. Die vegetarische Küche steht auch auf ihrem Blog im Mittelpunkt und zeigt, dass wir bei dieser Ernährungsform auf nichts verzichten müssen, schon gar nicht auf den Genuss.

Credit: Amélie Chapalain

EVA KAMPER-GRACHEGG

@meiliabstespeis

Eva liebt es ihre Leidenschaft für den bewussten Genuss zu teilen. Welch ein Segen, dass sie mitten in der großen Stadt wohnt und auf all den Märkten und auf ihrem Dachgarten aus dem vollen Schöpfen kann. Auf ihrem Blog zeigt sie, wie wir aus dem Einfachen das Beste herausholen können, liebt es Altbewährtes neu zu beleuchten und brennt für saisonale Produkte, weil sie am besten schmecken.

IM NEBEL RUHET NOCH DIE WELT,
NOCH TRÄUMEN WALD UND WIESEN:
BALD SIEHST DU, WENN DER SCHLEIER FÄLLT,
DEN BLAUEN HIMMEL UNVERSTELLT,
HERBSTKRÄFTIG DIE GEDÄMPFTE WELT
IN WARMEM GOLDE FLIESSEN.

(Eduard Mörike)

Hauptspeisen

Credit Cover & erste Seite : Amélie Chapalain

ERDÄPFELSTRUDEL MIT TOFU

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	60 Minuten	ca. 8 Stück	Mittel

ZUTATEN

Weizenmehl	250	g
Salz	1	El
Pflanzenöl	1,5	El
Wasser	120	ml
Essig	1	El
Erdäpfel	600	g
Zwiebel	1	Stk.
Knoblauchzehe	1	Stk.
Räuchertofu	100	g
Sauerrahm	200	ml
Käse, gerieben	60	g
Salz, Pfeffer, Muskatnuss		
Öl zum Bestreichen		

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Alle Zutaten für den Strudelteig mit dem Knethaken oder in der Küchenmaschine verrühren. Der Teig soll nicht mehr am Schüsselrand kleben bleiben. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl dünn bestreichen und eine Stunde bei Raumtemperatur ruhen lassen.

SCHRITT 2

Die Erdäpfel werden geschält und geviertelt in Salzwasser gekocht. Nach dem Kochen die noch warmen Erdäpfel mit einer Gabel grob zerdrücken. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Tofu klein hacken, goldbraun anrösten und unter die Kartoffelmasse heben. Sauerrahm einrühren, eventuell Käse hinzufügen und mit den Gewürzen geschmacklich abstimmen.

SCHRITT 2

Nun den Teig so dünn als möglich ausrollen bzw. –ziehen. Die Füllung auf dem Strudelteig verteilen. An den Rändern genug Platz lassen, damit man ihn gut zusammenrollen kann. Den Strudel aufrollen und in eine Auflaufform geben, oder auf einem Backblech platzieren. Mit Öl bestreichen und bei 180°C etwa 30 Minuten goldbraun backen.

Gutes Gelingen!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

WIRSING-PFANNE MIT FETA

METHODE
Ofen

ZEIT
50 Minuten

PORTIONEN
8 Stück

SCHWIERIGKEIT
Leicht

ZUTATEN

Wirsingkopf, klein	1	Stk.
Olivenöl	2	El
Zwiebel	1	Stk
Chiliflocken	1	El
Kurkuma	1	Tl
Paprikapulver	1	Tl
Zitronenzesten	1/2	Stk.
Faschiertes	500	g
Gemüsefond	250	g
Crème fraîche	3	El
Salz	1	Prise
Naturjoghurt	1	El

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Wirsing vom Strunk befreien und den Kopf in Streifen schneiden. Alles 2 – 3 Minuten im wallenden Wasser übebrühen – abseihen und im eiskalten Wasser abschrecken. Beiseite stellen.

SCHRITT 2

Die Zwiebel klein schneiden und langsam anschwitzen. Das Faschierte (Hackfleisch) zugeben und goldbraun rösten – kurz Chili, Kurkuma und Paprikapulver mit rösten. Zitronenzeste abreiben und zugeben. Den Wirsing zugeben und einmal alles vermengen. Mit dem Gemüsefond ablöschen.

SCHRITT 2

Alles etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Wirsing gar, aber nicht zerkocht ist. Das Crème fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag serviert die Wirsing-Pfanne frisch mit einem Klecks griechischem Joghurt.

Gutes Gelingen!

Mei liabste Speis!

KÜRBISLAIBCHEN

METHODE
Herd

ZEIT
45 Minuten

PORTIONEN
10 Stück

SCHWIERIGKEIT
Leicht

ZUTATEN

Hokkaido-Kürbis	550	g
Erdäpfel	450	g
Knoblauchzehen	1	Stk
Dinkelvollkornmehl	80	g
Currypulver	1	El
Salz	1	Tl
Muskatnuss		

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Kürbis und die Kartoffeln schälen, dann mit der Küchenreibe, oder einem Zerkleinerer reiben. Knoblauchzehen pressen und hinzufügen, ebenso das Mehl und die Gewürze.

SCHRITT 2

Nun wird die Masse mit den Händen gut durchgemischt.

In einer Pfanne wird neutrales Öl erhitzt. Man formt mit dem Händen Bratlinge und setzt in das heiße Öl. Die Kürbispuffer von beiden Seiten braun anbraten lassen.

SCHRITT 2

Zum Nachziehen kommen die Puffer noch für 10 Minuten bei 160°C in das vorgeheizte Backrohr.

Tipp - sie lassen sich auch als Burger verwenden!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

CREMIGE KÜRBIS-CARBONARA

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	10 Minuten	4	Leicht

ZUTATEN

Hokkaido-Püree	440	g
Eigelb	2-3	Stk.
Speck, gewürfelt	80	g
Knoblauchzehe	1	Stk.
Parmesan, gerieben	120	g
Olivenöl	2	El
Pfeffer	1	Prise
Salz	1	Prise
Spaghetti		

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Hokkaido Kürbis zerschneiden – entweder in Stücke oder Spalten. Den Kürbis auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen. Mit etwas Olivenöl und Salz & Pfeffer bestreuen und bei 180 Grad Ober-Unterhitze etwa 30 Minuten im Ofen garen.

SCHRITT 2

Die restlichen Zutaten vorbereiten. Den Speck würfeln, den Knoblauch fein hacken, den Parmesan reiben. Salz- & Pfeffermühle bereit stellen.

SCHRITT 3

Den Speck in einer Pfanne langsam anbraten (anfänglich höhere Hitze, dann runter drehen). Die letzten zwei Minuten den Knoblauch kurz mitschmurgeln lassen.

SCHRITT 4

Den weichen, fast zerfallenen Kürbis kurz überkühlen lassen und im Anschluss mit dem Pürierstab (oder einer Gabel) zu einem Püree zerdrücken. Die Eigelbe und den Parmesan unterrühren. Zum Schluss das Speck-Knoblauch Gemisch dazu geben.

SCHRITT 5

Nudeln mit der Kürbis-Carbonara Sauce in einer großen Schüssel vermengen und frisch genießen.

Gutes Gelingen!

Mei liabste Speis!

KAROTTENSUPPE

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	30 Minuten	4	Leicht

ZUTATEN

Karotten	550	g
Zwiebel	1	Stk.
Knoblauchzehe	1	Stk.
Dinkelvollkornmehl	1	El
Gemüsebrühe	700	ml
Majoran	1	Tl
Curcuma	1	Tl
Salz	1	Prise

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Zwiebel und die Karotten werden geschält. Zwiebel und Knoblauchzehe klein haken und die Karotten in Scheiben schneiden.

SCHRITT 2

In einem Topf wird die Zwiebel goldbraun angebraten, danach die Knoblauchzehe ein paar Minuten mit rösten und zuletzt die Karottenstücke dazu mengen. Kurz mit braten lassen, mit dem Mehl stauben und kurz unter ständigem Rühren anbraten lassen.

SCHRITT 3

Nun mit der Suppe ablöschen. Bei kleiner Hitze die Karotten weich dünsten und pürieren. Mit Majoran, Curcuma und Salz würzen. Falls die Suppe zu cremig ist, einfach etwas mehr Gemüsebrühe oder Milch nachgießen.

Gutes Gelingen!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

KOHLKUCHEN MIT SPECK & FETA

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	95 Minuten	8 Stück	Leicht

ZUTATEN

Mager-Topfen	250	g
Butter	250	g
Mehl	250	g
Salz	1	Prise
Kohlkopf	250	g
Speck, gewürfelt	100	g
Öl	1	El
Zwiebel	1	Stk.
Salz, Pfeffer	1	Prise
Eier	2	Stk.
Crème fraîche	250	g
Feta	100	g
Parmesan	100	g

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Zutaten für den Mürbeteig rasch verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank stellen.

SCHRITT 2

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Speck und die Zwiebel mit dem Esslöffel Öl langsam in einer Pfanne bräunen – Achtung, nicht zu dunkel werden lassen.

SCHRITT 3

Den Kohl halbieren, vom Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Kohlblätter 3 – 4 Minuten blanchieren. Abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

SCHRITT 4

Die Eier, das Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Speck-Zwiebel-Gemisch und den zerbröselten Feta verrühren. Den Kohl unterheben und zum Schluss 80 g des geriebenen Parmesan zugeben. Alles umrühren.

SCHRITT 5

Den Mürbteig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und in eine mit Backpapier ausgekleidete Tortenform legen. Den Rand einige Zentimeter hochziehen. Die Kohlfüllung eingießen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Im Ofen etwa 50 Minuten goldbraun backen.

Der pikante Kuchen schmeckt auch mit Wirsing!

Mei liabste Speis!

KRAUTFLECKERL MIT GERÄUCHERTEM TOFU

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	40 Minuten	4	Leicht

ZUTATEN

Nudeln	400	g
Zwiebel	1	Stk.
Krautkopf	1/2	Stk.
Räuchertofu	200	g
Salz, Pfeffer	1	Prise
Gemüsebrühe	100	ml
Käse, gerieben	100	g

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Zwiebel klein würfeln und das Kraut in mundgerechte Stücke schneiden. Beides in etwas Öl hellbraun anbraten.

SCHRITT 2

Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel ungefähr 6-8 Minuten bissfest köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

SCHRITT 3

Den Tofu klein würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer separaten Pfanne anbraten.

SCHRITT 4

Die fertigen Nudeln abgießen und gemeinsam mit dem Tofu zum Kraut mischen. Noch heiß mit dem geriebenen Käse bestreuen und servieren.

Gutes Gelingen!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

ERDÄPFEL-KÜRBIS-GULASCH

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	30 Minuten	4	Leicht

ZUTATEN

Zwiebel, mittelgroß	3	Stk.
Scheibe Selch-Speck	1	Stk.
Paradeismark	2	El
Paprikapulver	2	El
Chili-Pulver	1	Tl
Hokkaido-Kürbis	1/2	Stk.
Butternuss-Kürbis	1/2	Stk.
Erdäpfel	4 – 5	Stk.
Majoran	1	El
Kümmel	1	El
Lorbeer-Blätter	2	Stk.
Knoblauchzehen	1-2	Stk.
Salz & Pfeffer		
Suppe	500	ml
Sauerrahm (Schmand)	3	El
Mehl	1	El

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Butternuss-Kürbis schälen – das geht ganz einfach mit einem glatten Küchenmesser. Dann in der Mitte teilen, mit einem Löffel entkernen und grob würfeln. Den Hokkaido-Kürbis mit Schale teilen und grob würfeln, hierzu braucht man meist etwas Kraft.

SCHRITT 2

Die Zwiebel fein hacken. Den Speck ebenso fein würfeln und in einer heißen Pfanne zerlassen, die Zwiebel darin goldbraun schmurgeln. Das Paradeismark (Tomatenmark) zugeben, kurz rühren. Dann Das Paprikapulver kurz mit rösten – Achtung, die Suppe zum Ablöschen bereit stellen, sonst wird da Paprikapulver bitter.

SCHRITT 3

Die Zwiebel-Tomaten-Paprika-Mischung mit der Suppe ablöschen und die Gewürze zugeben. Den gepressten Knoblauch ebenso in die leicht köchelnde Suppe geben. Die grob gewürfelten Kürbisse und Erdäpfel zugeben und zugedeckt leise kochen lassen – das dauert etwa 40 Minuten.

SCHRITT 4

Den Sauerrahm mit dem Mehl vermischen und das Gulasch damit abbinden - noch einmal aufkochen lassen. Mit einem Klecks Sauerrahm servieren.

Das Gulasch schmeckt auch am nächsten Tag sehr gut!

Mei liabste Speis!

ROTE BEETE-KOKOSSUPPE

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	40 Minuten	4	Leicht

ZUTATEN

Zwiebel	1	Stk.
Rote Beete	300	g
Kokosmilch	200	ml
Gemüsebrühe	350	ml
Salz, Pfeffer, Muskatnuss		
Chiliflocken nach Geschmack		

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Rote Beete wird, falls sie noch nicht vorgekocht ist, weich gekocht.

SCHRITT 2

Die Zwiebel klein hacken und goldbraun in etwas Öl anbraten. Die Rote Beete in Würfel schneiden und kurz mit der Zwiebel mitrösten. Mit der Kokosmilch ablöschen und das Wasser hinzufügen.

SCHRITT 3

Die Zutaten etwa 10 Minuten köcheln lassen und dann mit dem Pürierstab fein pürieren. Geschmacklich wird die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verfeinert.

Gutes Gelingen!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

VEGETARISCHE LINSEN-BOLOGNESE

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	1 Std. 20 Minuten	4	Leicht

ZUTATEN

Karotten	2	Stk.
Zwiebel	2	Stk.
Linsen, rot	150	g
Sellerie	30	g
Knoblauch	2	Srk.
Tomatenmark	2	El
Zucker	1	El
Rotwein	250	g
Tomaten, Dose	400	g
Thymian nach Geschmack		
Rosmarin nach Geschmack		
Balsamico Essig	1	El

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Zwiebeln, Karotten und den Sellerie schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem schweren Top zugeben und die Gemüsewürfel kurz anbraten. Tomatenmark dazu geben und kurz aber stark anrösten. Es bildet sich dabei ein bräunlicher Bodensatz, der den vollen Geschmack enthält und der sich beim Ablöschen wieder löst. Zum Schluss den fein gehackten Knoblauch zugeben, ein wenig mit rösten und alles mit dem Rotwein ablöschen. Etwa 3 – 4 Minuten köcheln und reduzieren lassen.

SCHRITT 2

Die passierten Tomaten zugeben und dann mit dem Wasser oder der Gemüsebrühe aufgießen.Thymian und Rosmarin zugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten einkochen.

SCHRITT 3

Die roten Linsen mit kaltem Wasser abspülen bis das Wasser klar ist und in die Sauce zugeben – weitere 10 – 15 Minuten weich kochen.

SCHRITT 4

Die Pasta in Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen mit der vegetarischen Linsen-Bolognese servieren.

Die Bolognese wird sogar von den Kleinen geliebt!

Mei liabste Speis!

KÜRBISSUPPE MIT KOKOS-MILCH

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	35 Minuten	4	Leicht

ZUTATEN

Kürbis (nach Wahl)	400	g
Erdäpfel	100	g
Zwiebel	1/2	Stk.
Gemüsebrühe	300	ml
Kokosmilch	400	ml
Curry	2	El
Kurkuma	1	Tl
Muskatnuss, Chiliflocken, Salz		

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Der Kürbis und die Kartoffeln, schälen und in Würfeln schneiden. Im kochenden Salzwwasser gar kochen.

SCHRITT 2

Die kleingeschnittene Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten. Das gegarte Gemüse hinzugegeben. Die Gewürze hinzufügen und die Zutaten mit der Gemüsebrühe ablöschen.

SCHRITT 3

Danach die Kokosmilch hinzufügen und die Suppe mit dem Zauberstab pürieren.

Die Suppe schmeckt klassisch mit dem Hokkaido-, aber auch mit Martins-, oder Butternusskürbis!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

ERDÄPFEL-STEINPILZ STRUDEL

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	40 Minuten	8 Stück	Mittel

ZUTATEN

Strudelteig, gekühlt	1	Stk.
Erdäpfel	300	g
Steinpilze, getrocknet	10	g
Zwiebel	1	Stk.
Knoblauch	1	Stk.
Créme Fraîche	70	g
Topfen	50	g
Ei, getrennt	1	Stk.
Butter, zerlassen	2	El

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Erdäpfel (Kartoffeln) kochen und etwas überkühlen lassen. Inzwischen die getrockneten Steinpilze in wenig lauwarmen Wasser einlegen.

SCHRITT 2

Die Zwiebel klein schneiden und langsam in einer Pfanne anrösten, zum Schluss den klein gehackten oder gepressten Knoblauch kurz mit rösten. Nicht zu dunkel werden lassen.

SCHRITT 3

Das Ei trennen – das Eiweiß mit einer Prise Salz steif aufschlagen. Die eingelegten Steinpilze ausdrücken – NICHT das Pilzwasser wegschütten – und klein schneiden.

SCHRITT 4

Die Erdäpfel in Stücke schneiden und mit dem Zwiebel-Knoblauch Gemisch, den Steinpilzen, dem Eidotter, Creme Fraiche und Topfen vermengen – ggf. etwas mit dem Pilzwasser würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Klein geschnittenen Schnittlauch dazu geben. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

Zwei Strudelteigblätter auf einem Küchentuch auslegen Zwischen den Blättern etwas zerlassene Butter pinseln. Die Füllung auf der Seite, die aufgerollt wird, ans Ende geben. Die Seiten einklappen und aufrollen . Den Strudel mit etwas zerlassener Butter bestreichen und ca. 20 Minuten bei 180 Grad Ober- Unterhitze goldbraun backen.

Mei liabste Speis!

WIRSING-ERDÄPFELSTAMPF

METHODE
Herd

ZEIT
40 Minuten

PORTIONEN
4 Personen

SCHWIERIGKEIT
Leicht

ZUTATEN

Wirsing	200	g
Erdäpfel	400	g
Margarine	1	El
Pflanzenmilch	4-10	El
Salz, Pfeffer, Muskatnuss		

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Kartoffel schälen, halbieren und im Salzwasser weichkochen lassen.

SCHRITT 2

Aus dem Wirsing wird der Strunk entfernt und dann werden die Blätter einzeln abgelöst, gewaschen und in einem Topf mit Salzwasser 5 Minuten weichgekocht. Mit einer Schaumkelle werden die Wirsingblätter aus dem Wasser genommen und in feine Streifen geschnitten.

SCHRITT 3

In einem großen Topf die Margarine schmelzen. Den Wirsing zugeben, umrühren und die Kartoffeln zugeben. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zerkleinern und mit dem Wirsing mischen.

SCHRITT 3

Mit der Milch erreicht man eine cremige Konsistenz. Hier so viel hinzufügen, bis es dem persönlichem Geschmack passt. Zuletzt noch mit Salz und Muskatnuss verfeinern.

Gutes Gelingen!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

HERBSTLICHER BROTSALAT (PANZANELLA)

METHODE
Ofen

ZEIT
40 Minuten

PORTIONEN
2 Portionen

SCHWIERIGKEIT
Leicht

ZUTATEN

Hokkaidokürbis	200	g
Paprikaschoten	1	Stk.
Zwiebel, rot	1-2	Stk.
Knoblauch	3	Zehen
Tomaten	1	Rispe
Olivenöl	30	ml
Weissbrot, alt	100	g
Gurken	1/2	Stk.
Oliven		
Kapern		
Salz, Pfeffer		
Frische Kräuter nach Geschmack		

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Hokkaidokürbis waschen und in mundgerechte Stücke schneiden - auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech legen. Paprikaschoten und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchzehen andrücken und auch dazu auf das Blech legen. Ebenso das Weissbrot schneiden und dazu geben. Die Tomaten auf der Rispe dazulegen.

SCHRITT 2

Den Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und das Gemüse-Blech mit reichlich Olivenöl bedecken. Alles 35 Minuten goldbraun rösten.

SCHRITT 3

DIe Gurke in kleine Stücke schneiden. Das heiße Gemüse mit dem gebräunten Brot gut durchmsichen, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Essig abschmecken. Etwas durchziehen lassen.

SCHRITT 4

Mit frischen Kapern & Oliven sowie frischem Basilikum servieren.

Der herbstliche Brotsalat ist die ideale Resteverwertung!

Mei liabste Speis!

·AN DEN WEGEN, IN DEN WIESEN
LEUCHTEN, WIE AUF GRÜNEN FLIESEN,
BÄUME BUNT UND BLUMENSCHÖN.
SIND'S BUKETTS FÜR SANFTE RIESEN?
GEH NUR WEITER. BLEIB NICHT STEHN.·

(Erich Kästner * Oktober)

Desserts

Credit Cover & erste Seite : Amélie Chapalain

KÜRBIS-ZIMTSCHNECKEN

METHODE
Ofen

ZEIT
3 Std.

PORTIONEN
8 Stück

SCHWIERIGKEIT
Mittel

ZUTATEN

Mehl, glatt	500	g
Germ (Hefe)	20	g
Kürbispüree	250	g
Zimt, Kardamom	1	Tl
Ingwerpulver	1/2	Tl
Muskatnuss	1	Prise
Zucker	80	g
Milch	180	ml
Butter	60	g
Puderzucker	50	g
Zitronensaft	1	El

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Für die Kürbis-Zimtschnecken das Püree vorbereiten. Den Hokkaido teilen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und den Kürbis mit der Schale klein schneiden. In einen Bräter legen und soviel Wasser zufügen, dass der Boden gut bedeckt ist. Die Gewürzmischung aus Zimt, Kardamom, Ingwerpulver und Muskatnuss darüber streuen und langsam auf kleiner Flamme und geschlossenem Deckel weich dünsten. Das dauert etwa 20 Minuten. Alles fein pürieren.

SCHRITT 2

Das Mehl mit dem Backpulver und Salz mischen. Topfen, Milch, Öl, Zucker und Vanillezucker hinzufügen und mit dem Knethaken gut verarbeiten. Der Teig wird dünn ausgerollt. Man sticht Kreise von ungefähr 10 cm Durchmesser aus.

SCHRITT 3

Während der Teig geht die Füllung vorbereiten. Die Butter schmelzen und Zucker und Zimt einrühren.

SCHRITT 4

Den aufgegangenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und zu einem blechgroßen Rechteck ausrollen. Die Füllung mit einem Löffel auf dem Teig verteilen und von der kurzen Seite aus aufrollen. In etwa sieben gleichgroße Stücke teilen und mit der Schnittfläche nach oben in eine gebutterte Kuchenform schlichten. Nochmals zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen und die Kürbis-Zimtschnecken etwa 40 Minuten goldbraun backen. Zum Schluss mit dem Puderzucker-Zitronenguss beträufeln.

Gutes Gelingen!

Mei liabste Speis!

APFELPORRIDGE

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	15 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

Haferflocken, fein	160	g
Milch	750	ml
Salz	1	Prise
Zimt	1	Tl
Apfelmus	100	g
Nüsse	50	g
Butter	20	g
Apfel	50	g

Das Rezept für ein feines, selbstgemachtes Apfelmus ist übrigens unser Rezept 20 in diesem E-Book.

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Haferflocken werden gemeinsam mit der Milch und der Prise Salz aufgekocht. Unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten sanft köcheln lassen. Den Zimt und das Apfelmus einrühren und noch eine weitere Minute köcheln.

SCHRITT 2

Mit Nüssen, geschmolzener Butter und Apfel servieren.

Gutes Gelingen!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

BROMBEER-CHEESECAKE STREUSEL-MUFFINS

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	50 Minuten	8 Stück	Leicht

ZUTATEN

Mehl, glatt	120	g
Zucker	80	g
Backpulver	5	g
Ei	1	Stk.
Pflanzenöl	30	ml
Joghurt	100	ml
Brombeeren	100	g
Frischkäse	30	g
Zucker, fein	30	g
Ei, verquirlt	1	El.
Mark d. Vanilleschote	1	Msp.
Mehl	60	g
Zucker, fein	60	g
Butter	30	g
Zimt nach Geschmack		

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Ofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

SCHRITT 2

Das Mehl und das Backpulver versieben. In einer zweiten Schüssel das Ei, den Zucker, das Öl und das Joghurt vermixen – muss nicht genau sein, gerade so, dass sie homogen sind. Nach und nach die Mehl-Backpulvermischung zugeben – das soll nicht allzu genau, sondern gerade so schlampig passieren, dass der Teig ein bisschen klumpig bleibt. Zum Schluss die Brombeeren vorsichtig unterheben.

SCHRITT 3

Für das Cheesecake-Topping den Frischkäse mit dem Zucker und dem Ei zu einer homogenen Masse verquirlen.

SCHRITT 4

Für die Zimtstreusel das Mehl mit dem Zucker und der weichen Butter mit den Händen zu groben Streuseln bröseln. Die ausgefetteten Muffin-Förmchen zur knappen Hälfte mit dem Teig, dann etwas Topping und zum Schluss den Streuseln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Die Muffins lassen auch mit gefrorenen Beeren zubereiten!

Mei liabste Speis!

APFELTASCHERL

METHODE
Ofen

ZEIT
60 Minuten

PORTIONEN
8 Stück

SCHWIERIGKEIT
mittel

ZUTATEN

Äpfel	500	g
Zitronensaft	5	ml
Zimt	1	Tl
Weizenmehl	300	g
Backpulver	1	Pkt.
Salz	1	Prise
Topfen	150	g
Milch	6	El
Pflanzenöl	6	El
Zucker	50	g
Vanillezucker	1	Pkt.

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Äpfel werden geschält und ganz klein gewürfelt. Mit Zitronensaft beträufeln, Zimt odgl. Hinzufügen und in einem Topf mit einem Schuss Wasser weichkochen lassen. Zum Abkühlen zur Seite stellen.

SCHRITT 2

Das Mehl mit dem Backpulver und Salz mischen. Topfen, Milch, Öl, Zucker und Vanillezucker hinzufügen und mit dem Knethaken gut verarbeiten. Der Teig wird dünn ausgerollt. Man sticht Kreise von ungefähr 10 cm Durchmesser aus.

SCHRITT 3

Die Teigplatte mit etwas Apfelfülle belegen, die Hälfte des Randes mit Milch bestreichen und halbmondförmig übereinander klappen. Bei 180°C etwa 15-20 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben die fertigen Apfeltaschen mit Staubzucker bestreuen.

Gutes Gelingen!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

GESUNDE BROWNIE-BITES MIT APFELMUS

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	50 Minuten	8 Stück	Leicht

ZUTATEN

Dinkelkuchenmehl	225	g
Natron	1	Tl
Kakaopulver, ungesüßt	20	g
Apfelmus	180	ml
Honig	120	g
Pflanzenöl	40	ml
Milch	50	ml
Ceylon-Zimt	2	El
Nelkenpulver	1/2	Tl
Ingwerpulver	1/2	Tl
Salz	1	Prise
Schokolade, dunkel	100	g
Butter	1	El

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Äpfel schälen, grob schneiden, 1 El Ceylon-Zimt darüber streuen und mit 1 El Wasser auf kleiner Flamme und mit geschlossenem Deckel weich dünsten. Das dauert nur wenige Minuten. Mit einem Zauberstab alles zu Apfelmus pürieren.

SCHRITT 2

Das Kakaopulver mit dem Öl, dem Honig und den Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Zum Schluss das Apfelmus unterrühren.

SCHRITT 3

Das Mehl mit dem Natron und der Prise Salz vermengen und abwechselnd mit der Milch unter die Apfelmus-Kakao-Mischung rühren. Alles in die mit Backpapier ausgekleidete Form gießen und glatt streichen. Im Backofen etwa 25 Minuten backen – bei der Stäbchenprobe soll gerade nichts kleben bleiben, dann sind die Brownies fertig.

Für die Glasur die Schokolade in einer Schüssel über dem Wasserbad schmelzen. Die Butter unterrühren und alles auf die den ausgekühlten Brownies verteilen.

Unsere Brownie-Bites schmecken auch noch am nächsten Tag saftig!

Mei liabste Speis!

APFELMUS (GRUNDREZEPT)

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	25 Minuten	4	Leicht

ZUTATEN

Äpfel	500	g
Wasser	2	El
Zitronensaft	5	ml
Zimt	z	g

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Äpfel werden geschält und in grobe Würfel geschnitten. Gemeinsam mit dem Wasser und dem Zitronensaft in einen Topf geben, Deckel drauf und die Äpfel bei kleiner Hitze weichkochen lassen.

SCHRITT 2

Wenn das geschehen ist (dauert circa 15 Minuten), werden die Äpfel mit dem Pürierstab fein püriert. Noch etwas Zimt dazu. Fertig!

Das Apfelmus ist Basis für viele weitere Gerichte und hält sich in der Vorratskammer viele Monate!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

WÜRZIGE KÜRBIS-CUPCAKES

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	40 Minuten	8 Stück	Leicht

ZUTATEN

Butter	115	g
Zucker, braun	135	g
Eier	2	Stk.
Mehl	150	g
Backpulver	1	Tl
Natron	1/2	Tl
Kürbispüree	200	g
Spice Pumpkin*	2	Tl
alternativ		
Zimt	1	Tl
Piment	1	Msp.
Ingwer	1/2	Tl
Salz	1	Prise
Buttermilch	90	ml
Butter	120	g
Frischkäse	150	g
Puderzucker	100	g
Spice Pumpkin*	1	Tl

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Ofen auf 175 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Muffin-Frömchen bereit stellen. Die Butter und den Zucker aufschlagen - die Eier zufügen und 3 Minuten cremig mixen. Die trockenen Zutaten vermengen und langsam in die Buttermischung abwechselnd mit dem Kürbispüree unterrühren. Zum Schluss Buttermilch untermixen.

SCHRITT 2

Alles in die vorbereiteten Förmchen füllen und etwa 20-30 Minuten backen - je nach Muffingröße.

SCHRITT 3

Für das Frosting die Butter mit dem Puderzucker aufschlagen, den Frischkäse kurz einmixen und zum Schluss die Gewürzmischung einrühren. Kalt stellen bis die Muffins ausgekühlt sind. Damit verzieren!

Die Cupcakes lassen sich gut vorbereiten, da sie lange saftig bleiben!

Mei liabste Speis!

Spice Pumpkin* Gewürzmischung von Ehrenwort Genussmomente (Werbung, unbeauftragt)

·AN DEN WEGEN, IN DEN WIESEN
LEUCHTEN, WIE AUF GRÜNEN FLIESEN,
BÄUME BUNT UND BLUMENSCHÖN.
SIND'S BUKETTS FÜR SANFTE RIESEN?
GEH NUR WEITER. BLEIB NICHT STEHN.·

(Erich Kästner * Oktober)

Credit Cover & erste Seite : Amélie Chapalain

Das heb' ich mir für später auf

METHODEN DER HALTBARMACHUNG

AUS DER FÜLLE DES GARTENS

Der herbstliche Garten schenkt uns seinen Reichtum in Hülle und Fülle. Und damit wir uns lange an seinen Schätzen erfreuen können, machen wir seine Kostbarkeiten für die kommenden Monate haltbar. Dafür benötigen wir oft nicht einmal einen Kühlschrank oder Tiefkühler, sondern machen uns anderer Arten der Aufbewahrung zu nutze.

In diesem kurzen Überblick wollen wir euch unsere liebsten Formen der Haltbarmachung näher bringen. So können wir uns das ganze Jahr über die Köstlichkeiten der warmen Jahreszeiten auf den Teller holen und in Erinnerungen schwelgen.

Zu früheren Zeiten war das sogar ein Muss, denn die Winter waren lang und hart und es standen nicht immer ausreichend nährstoffreiche Lebensmittel zur Verfügung zu haben. Heute können wir uns dieses wertvolle Wissen zu Nutze machen, um unsere Ressourcen zu schonen und unseren Kindern auch einen bewussten Umgang mit den kostbaren Lebensmitteln vorzuleben.

Ihr habt noch nie selbst eingelegt oder fermentiert? Traut euch ruhig, denn vielfach ist die Zubereitung einfach und es braucht nicht viel mehr als etwas Zeit, die wir uns nehmen müssen.

EINFRIEREN

Wohl die einfachste und häufigste Art der Konservierung unserer heutigen Zeit. Besonders gut lassen sich Beeren oder entkerntes Steinobst einfrieren. Die meisten Gemüsesorten sollten vor dem Einfrieren allerdings kurz in heißem Wasser blanchiert werden.

TROCKNEN

Ob mithilfe der Sonne, des Backofens oder eines Dörrgerätes. Obst, aber auch Gemüse werden so zur gesunden Knabberei. Der Klassiker sind sicher Apfelchips.

EINLEGEN in Alkohol, Essig oder Öl

Gerade Beeren lassen sich wunderbar in Alkohol einlegen und konservieren. Das Einlegen in Essig oder Öl ist unkompliziert und besonders für Kräuter geeignet. Auf diese Weise werden Essige und Öle mit den Aromen des Herbstes verfeinert.

EINKOCHEN

Marmelade oder Sirup einzukochen ist eine weitverbreitete Methode, um den herrlich süßen Geschmack von Früchten einzufangen. Nahezu jede Obstsorte eignet sich dafür.

EINWECKEN & EINMACHEN

Einkochen, Einmachen oder Eindünsten ist eine Methode, Lebensmittel durch Erhitzen und hermetisches Abdichten zu konservieren. Das zu konservierende Gut wird erhitzt oder gekocht und heiß abgefüllt oder es werden fertig abgefüllte Flaschen oder Gläser in Wasser eingestellt, erhitzt oder gekocht. Eingekochtes lässt sich so einige Monate aufbewahren.

FERMENTIEREN

Diese Form der Konservierung wird vor allem bei Kraut angewendet. Die von den Milchsäurebakterien produzierte Säure tötet Keime ab. Auf diese Weise wird es haltbar, erhält seinen typischen Geschmack und behält seine Nährstoffe.

Auch einsalzen oder räuchern ist eine Form der Haltbarmachung.

Wir hoffen, dass wir euch ein paar Methoden näher bringen konnten und ihr euch so den Herbst auch noch im Winter in eure Küche holen könnt. Mit diesen Formen der Vorratshaltung könnt ihr nicht nur eure Geldbörse, sondern auch die Umwelt schonen. Denn verarbeitet wird, was uns die jeweilige Saison schenkt und die meisten Nährstoffe in sich vereint.

·HAB SONNE IM HERZEN UND DIE FRÜCHTE
DES HERBSTES IM REGAL·

(Eva & Martina)

KIMCHI

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Fermentieren	60 Minuten	8	Mittel

ZUTATEN

Chinakohl	1	Stk.
Karotten	4	Stk.
Apfel	1	Stk.
Zwiebel	1	Stk.
Meersalz	4	El
Ingwer	10	g
Knoblauch	8	Zehen
Chiloschoten	2	Stk.
Zitronensaft	5	ml

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Der Chinakohl wird in grobe Stücke geschnitten. Die Karotten, der Apfel, die Frühlingszwiebel, der Ingwer und die Knoblauchzehen werden in der Küchenmaschine zerkleinert. Das Salz und den Spritzer Zitronensaft darüber geben und mit den Händen gut vermischen. Ein paar Minuten ziehen lassen.

SCHRITT 2

Jetzt wird die Mischung so lange mit den Händen durchgeknetet, bis sich Flüssigkeit am Schüsselboden absetzt. Danach muss das Kimchi eine Stunde rasten. Nochmals mit den Händen durchkneten.

SCHRITT 3

etzt kann man das Kimchi in Gläser abfüllen. Das Gemüse fest reinschlichten, damit die Flüssigkeit nach oben gedrückt wird. Es soll kein Gemüse über der Flüssigkeit rausschauen. Auch muss noch etwas Platz nach oben im Glas freibleiben, da sich Kimchi beim Gärungsprozess leicht ausdehnt.

Der Deckel wird nur leicht draufgelegt. Bei Raumtemperatur lässt man es für 3 Tage stehen. Nach dieser Frist wird der Deckel raufgeschraubt und das fertige Kimchi kommt in den Kühlschrank, wo es bis zu drei Monate halten sollte.

Das Kimchi lässt sich wunderbar variieren!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

APFELESSIG

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Fermentieren	40 Minuten	8 Stück	Leicht

ZUTATEN

Apfel(reste)	1	kg
Zucker	2	El
Wasser		

Unser Apfelessig dient auch gerne als Basis für andere Fruchtessige. Der Geschmack ist unvergleichlich fruchtig und dient auch als Basis für Oxymels. Sollten beim Abseihen Schlieren zurückbleiben ist dies der Ansatz der Essigmutter - damit kann neuer Essig schneller angesetzt werden. Sie kann aber auch bedenkenlos verzehrt werden.

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Apfelreste bzw. Äpfel klein schneiden und in ein sauberes Gefäss geben. Die Sauberkeit ist wesentlich, da sich sonst leicht Schimmelpilze bilden. Am besten eignen sich große Flaschen (mit größerem Ausguss) aus Glas. Diese lassen sich im Vorfeld einfach sterilisieren..

SCHRITT 2

Zwei Esslöffel Zucker über die Äpfel streuen – dies beschleunigt den Gärvorgang. Grundsätzlich klappt es auch ohne – dauert dann aber nochmals länger.

SCHRITT 3

Mit kaltem Wasser auffüllen und einem sauberen (!) Tuch abdecken, so bleiben Keime fern, aber Luft hinein.

Bei Zimmertemperatur etwa 2 Wochen stehen lassen – mit Zucker dauert es etwas weniger (ca. 10 Tage), immer wieder umrühren, das verhindert ebenso Schimmelbildung. Durch den Gärvorgang bilden sich kleine Bläschen und etwas Schaum – das ist genau richtig.Die Äpfel haben sich verfärbt, die Flüssigkeit ist naturtrüb und riecht fruchtig-säuerlich. Das Gröbste ist jetzt erledigt.

SCHRITT 4

Nun die Flüssigkeit durch ein Küchentuch in ein sauberes (!) Gefäss abseihen. Erneut offen mit sauberem Küchentuch abgedeckt stehen lassen. Die Feingärung dauert nun nochmals etwa 4 Wochen. Erneut – diesmal durch ein Sieb – in die finalen Flaschen abfüllen.

Die Apfelreste lassen sich so wunderbar verwerten!

Mei liabste Speis!

KRÄUTERÖLE

METHODE
Einlegen

ZEIT
14 Tage

PORTIONEN
1 Flasche

SCHWIERIGKEIT
Leicht

ZUTATEN

Flasche, leer	500	ml
Sonnenblumenöl	500	ml
Thymian	4	Zweige
Chilischote	1	Schote
Sonnenblumenöl	500	ml
Knoblauch	2	Zehen
Oregano	2	Zweige
Sonnenblumenöl	500	ml
Borretsch	4	Zweige
Borretschblüten	30	Stk.

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Kräuter kurz abbrausen und richtig gut trocknen lassen und in die leere Flasche stecken. Mit einem Strohhalm können sie etwas arrangiert werden.

SCHRITT 2

Die Flasche mit dem Öl bis zum Hals auffüllen - jedenfalls müssen die Kräuter vollständig bedeckt sein. Verschließen und mindestens 14 Tage an einem dunklen Ort ziehen lassen.

SCHRITT 3

Die Öle eignen sich auch wunderbar als Geschenke aus der Küche oder zur eigenen Verwendung. Sobald die Flasche geöffnet ist, die Kräuter am Besten entfernen, so kann nichts zu schimmeln beginnen.

Die Kräuter ganz nach Geschmack variieren!

food stories
VEGANE UND VEGETARISCHE KÜCHE FÜR JEDERMANN

EINGEWECKTER KUCHEN

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	40 Minuten	8 Stück	Leicht

ZUTATEN

Joghurt	1	Becher
Eier	3	Stk.
Zucker	1/3	Becher
Öl, neutral	1/2	Becher
Nüsse od. Karotten	1	Becher
Mehl	1	Becher
Backpulver	1	Pkt.
Kakao, ungezuckert	1/2	Becher

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Ofen auf 170 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Joghurt mit den Eiern, dem Zucker, dem Öl und ggf. Aromen (Kakao) verquirlen – wer die Mischung schaumig aufschlägt, erhält ein flaumigeres Ergebnis.

SCHRITT 2

Nüsse oder Karotten zugeben und unterrühren.

SCHRITT 3

Zum Schluss das Mehl mit dem Backpulver versieben und nach und nach unterrühren. In die ausgebutterten und mit Bröseln ausgestreuten Backformen gießen – wer Silikonbackformen verwendet, kann darauf verzichten. Die Backzeit variiert je nach Form (Blech etwa 15-20 Minuten, Muffins etwa 15-20 Minuten, Kastenform etwa 30-40 Minuten) – am besten die Stäbchenprobe (Stäbchen in die Mitte des Kuchens stechen, bleiben keine Reste kleben, ist er durchgebacken) durchführen.

Noch heiß mit Dichtungsring oder Schraubverschluss verschließen - so bleiben sie bis zu 10 Tage frisch und lassen sich auch wunderbar verschenken.

Das Rezept ist so wandelbar wie ein Chamäleon - am Blog findet ihr noch mehr Varianten!

Mei liabste Speis!

·ES GIBT NICHTS GUTES,
AUSSER MAN TUT ES·

DAS IST EIN ABSCHIED LAUT UND LEISE.
DIE KARUSSELLS DREHN SICH IM KREISE.
UND WAS VORÜBER SCHIEN, BEGINNT.

(ERICH KÄSTNER).