

WÄRMENDES FÜR DEN HERBST

7 Rezepte

(c) Melanie Strohm-Beran -Seelenküche



HAFERFLOCKEN SCHMARRN MIT APFEL

Zutaten für 2 Portionen:

- 200g Haferflocken (Feinblatt)
- 2 EL Hafermark oder -mehl
- 3 Eier
- 4 Datteln
- Schale 1 Bio-Orange
- 300 ml Hafermilch
- 3 Äpfel
- Vanille
- Zimt
- Raps- oder Kokosöl
- 4 EL Walnüsse

Die Datteln entsteinen und ganz klein schneiden. Haferflocken, Hafermark/mehl, Eier, kleingehackte Datteln, Orangenschalen, Hafermilch und die Vanille gut verrühren und mindestens eine halbe Stunde quellen lassen. Wenn es morgens schnell gehen soll, besser über Nacht (evtl. morgens etwas Hafermilch nachgießen).

In einer Pfanne etwas Raps- oder Kokosöl erhitzen, Teig eingießen und mit einem Pfannenwender die Masse immer wieder zerteilen. Je länger die Masse gebraten wird, desto körniger wird der Schmarrn. Richtwert: 20 - 30 Minuten braten.

Während des Bratens, die Äpfel schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Kokos- oder Rapsöl in einer anderen Pfanne so lange braten, bis sie auf der Zunge zergehen. Mit Zimt bestreuen. Die Walnüsse grob hacken.

Zum Servieren die gebratenen Äpfel auf oder neben dem Schmarrn anrichten. Mit den Walnüssen bestreuen.



WÜRZIGE GRIESSUPPE MIT KÜRBIS

Zutaten für 2 Portionen:

- 200g Kürbis (Hokkaido,...)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100g Dinkelgrieß
- Olivenöl
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 1-2 Wacholderbeeren
- 700ml Gemüsebrühe
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 40g Walnüsse
- Petersilie

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden und den Kürbis grob reiben (beim Hokkaido geht es auch mit Schale). Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin zuerst die Zwiebeln und dann die Kürbisraspeln kurz anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen gut umrühren und dann den Grieß einstreuen, kurz mitrösten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen. Wacholderbeeren dazu geben und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln und quellen lassen.

Währenddessen die Walnüsse und die Petersilie grob hacken. Suppe mit Nüssen und Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Diese Griessuppe eignet sich hervorragend als Frühstück, ist aber natürlich auch für jede andere Tageszeit perfekt.



LINSENSALAT MIT SPINAT UND KAROTTEN

Zutaten für 2 Portionen:

- 200g rote Linsen
- 2-3 Karotten
- 200g Spinat
- 1 Zwiebel
- 550ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Senf
- 1/2 TL Paprika (edelsüß)
- 1/2 TL Ingwer (gerieben)
- 4 EL Apfel- oder Weißweinessig
- Kresse
- 1 EL Honig
- 2 EL Rapsöl + Öl zum anbraten



Die Linsen nach Packungsanleitung kochen. Spinat putzen, Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden (0,5 - 1 cm), Zwiebel schälen und fein würfeln. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Karotten kurz anrösten und mit etwas Wasser weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ganz am Ende den Spinat kurz unterheben.

Essig, Senf, Honig, Öl, Ingwer gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Salat mit der Marinade gut vermischen, kurz ziehen lassen und mit Kresse bestreut servieren.

KARTOFFEL- GULASCH MIT TOFU

Zutaten für 2 Portionen:

- 250g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 2 - 3 Karotten
- 150g Räuchertofu
- 300g Tomatenpolpa
- 1/2 TL Ingwer (gerieben)
- 300 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Majoran (getrocknet)
- Kresse oder Petersilie
- Rapsöl

Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden, Karotten in Scheiben schneiden und die Zwiebel würfeln. Das Rapsöl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebel anrösten, Karotten dazu geben, mit dem Paprika würzen und kurz mitbraten, dann die Kartoffeln und den geriebenen Ingwer hinzufügen und mit dem Wasser aufgießen, Majoran dazu geben und etwa 10 - 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Währenddessen, den Räuchertofu in Würfel schneiden und diese mit der Tomatenpolpa zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch mal 5 Minuten kochen. Abschmecken und mit Kresse oder Petersilie bestreut servieren.



HIRSEAUFLAUF MIT ROTEN RÜBEN

Zutaten für 2 Portionen:

- 150g Hirse
- 2 große rote Rüben
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150g Feta-Käse
- 2 - 3 Eier (L oder M)
- 500ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Ingwer
- 2 Handvoll Petersilie
- 1 TL Koriandersamen (gemahlen)
- Olivenöl

Backofen auf 180°C vorheizen. Hirse heiß waschen und nach Packungsanleitung kochen. Die roten Rüben in kleine Würfel schneiden und mit den Ingwerscheiben und etwas Salz in heißem Wasser weich kochen. Währenddessen die Zwiebeln in Ringerl schneiden und in Olivenöl kurz anschwitzen. Alles (Hirse, Rote Rüben, Zwiebeln) gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen Feta in Würfel schneiden, die Petersilie grob hacken und die Eier versprudeln. Käse (ein paar Würfel aufheben und klein zerbröseln), Petersilie und Ei gut vermischen und mit der Hirse-Gemüse-Mischung gut verrühren. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und mit dem zerbröselten Feta bestreuen.

Den Auflauf im Backofen für etwa 20 Minuten backen und am besten noch warm servieren. Er eignet sich in Stücke geschnitten aber auch gut als kalte Jause.



TCM-KRAFTSUPPE MIT BOHNEN

Zutaten nach Topfgröße:

- den Topf zur Hälfte füllen mit: Zwiebeln, Lauch, Karotten, Petersilienwurzel, Sellerie, saisonalem Gemüse,...
- 1 Tasse Bohnen (am Vortag eingeweicht)
- 2 Knoblauchzehen
- 4-5 getrocknete oder 100g frische Shitake-Pilze
- 2 Scheiben Ingwer
- 4 rote Datteln (Fructus Jujubae aus der Apotheke)
- 1 EL Algen (Wakame, Hiziki, Dulse,...)
- 3-4 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer
- 2 Handvoll Petersilie
- Rapsöl



Bohnen (Kidney-, Wachtel-, Sau-,...) über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Gemüse in Stücke schneiden und kurz in Öl anschwitzen, Bohnen dazugeben, dann mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher bis mindestens 5 cm über dem Gemüse und en Bohnen aufgießen.

Bis auf Salz, Pfeffer und Petersilie, alle Gewürze (Ingwer, Lorbeer, Datteln, Wacholderbeeren, Algen) hinzufügen und ebenso die Algen. Alles aufkochen und dann auf kleinste Flamme zurückdrehen.

Die Suppe sollte mindestens 2 Stunden besser aber mehrere Stunden kochen. Falls es zu stark zusammenreduziert, kurz vor Ende mit heißem Wasser aus dem Wasserkocher aufgießen und noch eine halbe Stunde köcheln lassen. Dann die Suppe abseihen und das Gemüse entsorgen, salzen, pfeffern und ,mit Petersilie bestreut, servieren.

GEWÜRZ- BROWNIES

Zutaten:

- 1 Dose Kidneybohnen (abgetropft 220g)
- 90g Rohrzucker
- 40g Kakaopulver
- 2 große Eier
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 gestr. TL Natron
- 1 gestr. TL Backpulver
- 150g Zartbitterschokolade (mindestens 60%)
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Vanille
- 1/4 TL Nelkenpulver
- 1/4 TL Kardamom
- 1/2 TL Ingwer (gerieben)

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine kleine Brownieform mit einem Backpapier auslegen.

Alle Zutaten bis auf die Zartbitterschokolade gut vermischen und mit einem Standmixer oder einem starken Pürierstab mixen. Auf kleiner Stufe beginnen und immer mehr steigern bis zur höchsten Stufe, so lange mixen bis die Zutaten zu einer glatten Masse werden. Nun die Bitterschokolade grob hacken und unter den Teig heben.

Die Masse in die Brownieform füllen und glatt streichen. Für 35 Minuten backen und nach gelungener Stäbchenprobe aus dem Backrohr nehmen.

Die Brownies schmecken lauwarm am besten.

