

Herbst – ein Genuss für alle Sinne

Wenn die Tage kürzer werden, die Kraft der Sonne fühlbar nachlässt, beginnt der Herbst, die farbenfrohe, genussreiche Jahreszeit: Die Bäume und Sträucher präsentieren sich in den bezauberndsten Farben. Die Tierwelt begibt sich auf die Suche nach einem warmen, geeigneten Winterquartier. Die Erntezeit ist da: Eine unglaubliche Fülle an Gemüse, Früchten und Getreide bietet sich für die schmackhafte Zubereitung an.

Wir haben Ihnen ein 3-Gang-Herbstschmaus zusammengestellt:

Vorspeise: Selleriescheiben im Nussmantel

Für 8 bis 10 Scheiben



1 grosser Knollensellerie

Sellerie schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden

1 L Wasser
1 EL Meersalz
2 EL Zitronensaft

Wasser, Salz und Zitronensaft aufkochen, die Selleriescheiben darin knapp weich kochen oder auf dem Sieb weichdämpfen

Scheiben herausnehmen und erkalten lassen

Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Selleriescheiben würzen

6 EL Dinkelvollkornmehl
1 Ei, verquirlt
etwa 60 g geriebene Haselnüsse

Selleriescheiben zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den geriebenen Haselnüssen wenden

Bratbutter

die panierten Selleriescheiben in der Bratbutter beidseitig goldbraun braten

Tipp

- Zu diesem Gericht passen ein Karotten-Kartoffel-Stock, ein Wildreisgericht oder ein knackiger Salat und eine Kräuter-Quarksauce

Hauptspeise:
Gratin mit Marroni-Kartoffelstock und Pilzen



Marroni-Kartoffelstock

600 g mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln
200 g tiefgekühlte Marroni
Salzwasser, siedend

Kartoffeln und Marroni ca. 15 Min. weich kochen, abtropfen, durchs Passe-vite zurück in die Pfanne treiben

1 dl Milch, warm
wenig Muskat und weisser Pfeffer

unter Rühren nach und nach begeben, bis die Kartoffelmasse locker von der Kelle fällt

nach Bedarf Salz

salzen, Masse in der vorbereiteten Form verteilen

Pilze

1 EL Butter

in einer Bratpfanne warm werden lassen

300 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Eierschwämme), je nach Grösse halbiert oder geviertelt

ca. 5 Min. dämpfen

250 g Mascarpone
je 2 EL glattblättrige Petersilie und Schnittlauch, fein geschnitten
½ TL Salz, wenig Pfeffer

alles daruntermischen, Pilze auf dem Marronistock verteilen

Gratinieren

ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens

Tipps

- Schneller: Statt Marroni-Kartoffelstock 2 Beutel Kartoffelflocken (zu je 3 Portionen, z. B. Stocki) verwenden. Kartoffelstock nach Angaben auf der Verpackung zubereiten
- Statt Petersilie und Schnittlauch Majoran und Thymian verwenden

Dessert:
Brombeer-Streusel-Blechkuchen

Für 1 Blech von 30 cm Ø

Für 8 Stück

Butter für das Blech

Streusel

200 g Mehl

2 Prisen Salz

¼ TL Backpulver

125 g Zucker

125 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten

1 Ei, verquirlt

Füllung

400 g kleine Brombeeren oder grosse halbiert Brombeeren auf dem Streusel verteilen

Guss

400 g Quark

125 g Zucker

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, ausgeschabtes Mark

3 Eier

Puderzucker zum Bestreuen



alle Zutaten mischen

beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen

Ei hineingiessen, nur kurz mischen, nicht zusammenfügen

2/3 des Streusels ins bebutterte Blech verteilen, flach drücken, sodass der Boden bedeckt ist. Dabei auch einen Rand formen. Restlichen Streusel beiseitestellen.

alle Zutaten gut verrühren, über die Beeren giessen

mit dem beiseitegestellten Streusel bestreuen

in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 45-50 Min. backen

auskühlen lassen

vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen

Den Überblick über die saisonalen Angebote, die uns die Natur bietet, finden Sie beispielsweise unter:

www.landwirtschaft.ch

www.gemuese.ch