

Kürbis-Flammkuchen

(für 4 Personen)

Zutaten:

400 Dinkelvollkornmehl
2 TL Salz
3 EL Olivenöl
250ml Wasser
200g Feta
150g rote Bio-Kartoffeln
300g Fruchtfleisch vom Hokkaido-Kürbis
100g rote Zwiebeln
250g Saure Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
3 EL Kürbiskernöl
2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Vollkornmehl mit dem Salz mischen. Mit einem Handrührgerät (Knethaken) das Olivenöl und Wasser langsam dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig abgedeckt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und darauf den Teig zu 4 dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden oder zerbröckeln. Die Kartoffeln gründlich waschen, abtrocknen und, wie auch den Kürbis, in 1-2 mm dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Saure Sahne mit den Gewürzen verrühren auf die Teigfladen streichen. Dann mit Kartoffeln, Kürbis und Zwiebeln belegen. Feta-Käse darüber verteilen und mit dem Kürbiskernöl beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Umluft) etwa 10-12 Minuten goldbraun backen. Dabei stoßweise die Backofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Mit der Petersilie bestreuen.

Energiewerte pro Person:

Energie:	675kcal
Eiweiß:	24,5g
Fett:	31,5g
Kohlenhydrate:	73,8g
Ballaststoffe:	13,7g

Rote-Bete-Rucola-Linsen-Salat

(für 4 Personen)

Zutaten:

50g Zwiebel
150g Berglinsen
80g Rucola
100g Äpfel (z.B. Elstar)
500g Rote Bete, vorgekocht
200g Zuckerschoten
Für die Marinade:
2 EL Balsamicoessig
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter, Zucker
2 EL Olivenöl
Etwas Gemüsebrühe
20g Leinsamen

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Berglinsen und Zwiebelwürfel mit 500 ml Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten kochen und garen.

Rucola waschen und trocken schütteln. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Rote Bete in Scheiben schneiden. Zuckerschoten in kochendem Salzwasser rund 5 Minuten garen. Danach unter kaltem Wasser abschrecken.

Balsamicoessig, Senf, Olivenöl, Knoblauch, Gewürze und Kräuter zu einem Dressing verrühren. Alles zusammen in eine Schüssel geben, vorsichtig vermengen und abschmecken. Zum Schluss mit dem Leinsamen bestreuen.

Energiewerte pro Person:

Energie:	306kcal
Eiweiß:	17,1g
Fett:	8,3g
Kohlenhydrate:	35,2g
Ballaststoffe:	10,6g

Steckrübenrösti mit Birnenquark

(für 4 Personen)

Zutaten:

250g Kartoffeln, festkochend
500g Steckrüben
Thymian
50g rote Zwiebel
2 Eier
20g Kichererbsenmehl
Salz, Pfeffer, Muskat
Rapsöl
500g Magerquark
50ml Milch
1 EL Zitronensaft
Rohrohrzucker
150g Birnen
50g Rucola

Zubereitung:

Die Kartoffeln und Steckrüben putzen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zutaten zusammen mit den Eiern, Kichererbsenmehl und Gewürzen vermischen. Einen Esslöffel Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit einer kleinen Kelle Rösti in die Pfanne geben und etwas glattstreichen. Diese Rösti von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Zum Warmhalten auf ein, mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 80°C Umluft geben.

Den Quark mit der Milch, Zitronensaft und Rohrohrzucker verrühren. Birnen waschen, vierteln, entkernen, fein würfeln und unter den Quark rühren.

Den Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele abschneiden und die Blätter etwas kleiner schneiden. Die Steckrüben-Rösti mit dem Birnenquark auf einem Teller verteilen und mit dem Rucola bestreuen.

Energiewerte pro Person:

Energie:	418kcal
Eiweiß:	27,7g
Fett:	14,2g
Kohlenhydrate:	43,9g
Ballaststoffe:	10,1g

Rosenkohl-Curry

(für 4 Personen)

Zutaten:

150g Kichererbsen aus der Dose
30g Ingwer
50g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300g Rosenkohl
500g Süßkartoffeln
1 EL Rapsöl
1-2 TL Currypaste
0,5 TL Garam-Masala-Gewürzmischung
200ml Kokosmilch
200ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, grob gehackten Koriander
½ Granatapfel

Zubereitung:

Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beim Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und den Strunk dünn abschneiden. Je nach Geschmack kann man die Rosenkohlköpfchen halbieren oder vierteln. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Rosenkohl und Süßkartoffeln dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Currypaste und Garam-Masala-Gewürzmischung darüber geben.

Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen, einmal aufkochen lassen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kichererbsen unterrühren und kurz aufwärmen.

Den Granatapfel quer halbieren und Kerne vorsichtig herauslösen.

Das Rosenkohl-Curry mit dem Koriandergrün und Granatapfelkernen bestreut servieren.

Dazu passt Vollkornreis sehr gut dazu.

Energiewerte pro Person:

Energie:	395kcal
Eiweiß:	13,9g
Fett:	13,8g
Kohlenhydrate:	53,6g
Ballaststoffe:	17,1

Würzige Wirsingchips

(für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 Wirsing
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- ½ TL Harissapulver
- ½ TL Paprika, edelsüß

Zubereitung:

Die äußeren Blätter von dem Wirsing entfernen. Den Wirsing waschen, trocken schütteln und Strunk entfernen. Die einzelnen Blätter in ungefähr gleich große Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben.

Olivenöl und Gewürze über die Blätter verteilen und mit den Händen vorsichtig untermischen. Den marinierten Wirsing einzeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft für ca. 8-10 Minuten knusprig backen. Dabei immer mal kurz die Ofentür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Anschließend abkühlen lassen und snacken oder als Topping auf einem Gericht servieren.

Energiewerte pro Person:

Energie:	146kcal
Eiweiß:	4,5g
Fett:	5,6g
Kohlenhydrate:	6,2g
Ballaststoffe:	3,1g

Herbstgemüse

- Kürbis:** Der Kürbis zählt zu einen der ältesten Kulturpflanzen der Welt und stammt aus Lateinamerika. Die Früchte sind eigentlich sehr große Beeren und werden auch Panzerbeeren genannt. Der Geschmack hängt von der Sorte ab. Er kann nussig, leicht süßlich oder fein fruchtig sein. Einen reifen Kürbis erkennt man am hohlen Klang beim Klopfen und einem verholzten Stiel. Jeden Kürbis kann man roh verzehren, aber nicht bei jedem die Schale mitessen. Bittere Exemplare dürfen nicht gegessen werden, sie enthalten Giftstoffe. Das Gemüse stärkt unser Immunsystem und ist gut für Herz und Augen.
Die Kürbiskerne sind eine leckere Knabberei für zwischendurch oder zum Verfeinern von Speisen.
- Rote Bete:** Mit den Römern kam die Rote Bete nach Europa und zählt nun zum einheimischen Gemüse. Der Geschmack wird als angenehm erdig und eher mild mit einer leicht süßlichen Note beschrieben. Je kleiner die Knollen, umso zarter im Geschmack. Größere können holzig sein. Fein geraspelt kann man sie auch als Rohkost im Salat verwenden. Rote Bete sollte man mit Vitamin-C-haltige Lebensmittel oder Zitronensaft zubereiten, damit die Umwandlung von Nitrat zum krebserregenden Nitrosamin vermieden wird. Sie galt in der Antike als Heilpflanze und wurde vor allem bei Blutarmut eingesetzt. Roh verzehrt beugt sie den Eisenmangel noch besser vor und stärkt auch das Immunsystem.
- Steckrübe:** Die Steckrübe ist ein einheimisches Gemüse und gilt auch als Powergemüse. Sie galt früher als Arme-Leute-Essen. In den letzten Jahren hat man sie wieder neu entdeckt, da sie sehr nährstoffreich ist und vielseitig zubereitet werden kann. Der Geschmack ist roh dem Kohlrabi sehr ähnlich, hat auch eine leichte Schärfe. Gekocht schmeckt sie leicht süßlich. Beim Einkauf sollte man eher zu den kleineren Knollen greifen, da sie im Geschmack zarter sind und größere eher holzig werden. Roh sind sie nicht so gut bekömmlich, deshalb raspeln oder in dünne Scheiben hobeln. Bei der Gesundheit fördern sie die Verdauung und stärken auch unsere Abwehrkräfte.
- Rosenkohl:** Der Rosenkohl kommt ursprünglich aus Belgien, daher auch sein Beiname „Brüsseler Kohl“. Er zählt, mit seinen über 4g Eiweiß/100g, zu den pflanzlichen Proteinquellen. Der Geschmack ist kräftig, aber unaufdringlich. Damit der leicht bittere Geschmack weggeht, braucht der Rosenkohl den ersten Frost. Er war eine Zeitlang nicht sehr beliebt, wurde aber in den letzten Jahren kulinarisch neu entdeckt und anders zubereitet, was zu neuen Geschmackserlebnisse führt. Experimentieren lohnt sich hier. Er reguliert den Hormonhaushalt, ist gut für die Verdauung und kann helfen Krebs vorzubeugen.
- Wirsing:** Früher wurde der Wirsing im Mittelmeerraum angebaut. Für die dunkle Jahreszeit ist er sehr wichtig, da er genauso hohen Vitamin-C-Gehalt hat, wie die Zitrone. Er schmeckt mild und leicht nussig. Man kann ihn roh für Salate verwenden oder gegart. Die Blätter sollten leuchtend grün sein und keine gelbliche Verfärbungen haben.



Wirsing gilt auch als Heilpflanze. Er kann blutdrucksenkend wirken, schützt vor Krebs und stärkt das Immunsystem. Außerdem können die Blätter schmerzlindern wirken. Dafür die Blätter kurz in kochendem Wasser erhitzen (sie sollen nur leicht angewärmt sein) und auf Körperstellen legen, die Schmerzen verursachen.