

# Bunt und köstlich ist der Herbst!



**Kurs:** 223-3055 Bunt und köstlich ist der Herbst!

**Termin:** Mittwoch, 20.09.2023, ab 17.30 Uhr

**Ort:** Heinrich-Roth-Realschule Plus, Montabaur

**Leitung:** Patrick George

## Bunt und köstlich ist der Herbst!

### Vorwort und Anmerkungen

Der Herbst ist bunt, ebenso bunt und prall gefüllt ist der Tisch mit dem, was wir aus Wald, Feld und Wiese an Speisen und Zutaten vorfinden. "Mutter Natur" beschenkt uns mit vielen Köstlichkeiten. So ist es auch selbstredend, dass seit Generationen am Anfang des goldenen Monats Oktober „Erntedank“ gefeiert wird. Die Früchte und Gaben des Sommers sind zahlreich und lecker.

In diesem Kurs lernen wir regional-saisonale Zutaten kennen und in verschiedenen Gerichten umzusetzen. Teilweise schauen wir dabei auf überlieferte, alte Rezepte, teilweise werden wir klassische Zutaten und Gerichte abwandeln und in modernem Gewand entdecken. So versteht sich dieser Kurs auch ein wenig als „X-Over“ durch die Zeit und ist auch ein wenig inspiriert durch die internationale Küche.

Im Herbst denken wir an Rüben, Kürbis, Kartoffeln, Äpfel usw. Nutzen wir diese Produkte, die wir direkt vor der Haustüre, vielleicht sogar im eigenen Garten haben, um nachhaltig und gesund zu kochen. Dabei tun wir nicht nur was Gutes für uns, sondern schonen auch unser Klima und den persönlichen Geldbeutel.

Ich wünsche viel Freude beim Ausprobieren und Nachkochen!

Herzlich, Dein/ Euer

Patrick George  
Koch aus Leidenschaft



**Übrigens:** Auf meiner Internetseite <https://patrick-george.de> sind viele weitere Rezeptmappen und Ideen, Impressionen sowie Rück- und Ausblicke zu finden. Ich freue mich über Deinen/ Euren Besuch!

## Im heutigen Kurs wollen wir zubereiten...

### Vorspeisen

- Caprese von roter Beete und Mozzarella
- Möhrensuppe mit herzhaft-süßer Einlage

### Hauptgänge

- Kürbisrisotto mit würzigem Geflügel-Topping
- Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Speck, dazu Knusper-Schnitzelchen
- Semmelknödel in Pilz-Rahm
- Geschnetzeltes in Trauben-Weißwein-Soße, dazu Mini-Kartoffel-Klöße fränkischer Art mit Nuss-Bröseln & glaciertes Knollen- und Wurzelgemüse

### Nachtische

- Rotweibirnen mit Wein-Schoko-Sahne & Nuss-Karamell
- Warmes Gratin von Pflaumen, dazu Vanille-Soße

## Die Rezepte...

### Caprese von roter Bete und Mozzarella

(ca. 2 Portionen)

**Zutaten:** 2 Rote Bete, vorgekocht  
1 Kugel Mozzarella  
2 Tomaten  
½ Bund Basilikum  
2 EL Balsamico Bianco  
1 EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel  
Salz und Pfeffer  
etwas Zucker

### **Zubereitung:**

Tomaten blanchieren, abschrecken, häuten und in kleine Würfel schneiden, dabei nur das Fruchtfleisch verwenden. Zwiebel fein würfeln. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren. Tomatenwürfel und Zwiebelwürfel untermischen. kaltstellen.

Rote Bete und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und abwechselnd auf Tellern arrangieren. Vinaigrette darüber verteilen und mit Basilikum garnieren.

## **Möhrensuppe mit herzhaft-süßer Einlage**

(ca. 4 Port.)

**Zutaten:** 300 g Möhren, geputzte  
1 Zwiebel  
1 Tomate  
1 EL Puderzucker  
800 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gemacht)  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Currypulver  
1 Apfel (süße und saftige Sorte)  
ca. 1 TL frischer Ingwer, fein geschnitten  
1 Prise Zimt  
Salz & Pfeffer, frisch gemahlene schwarze  
4 EL Butter, kalte  
200 g Sahne  
150 g Dörrfleisch-/ Schinkenwürfel  
Petersilie

### ***Zubereitung:***

Karotten und Zwiebel schälen und klein schneiden, Tomate ebenfalls klein schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

1 TL Puderzucker in einem Topf bei schwacher Hitze karamellisieren, die Karotten und Zwiebel hinzufügen und kurz darin andünsten. Brühe angießen und das Ganze bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten sanft köcheln.

Knoblauchzehe schälen und hacken. Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Die Hälfte der Apfelspalten klein schneiden und mit dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver in die Suppe geben. Mit Zimt und dem frisch gemahlene Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Salz zugeben.

Die anderen Apfelspalten in feine Scheiben schneiden.

Die Sahne und 3 Esslöffel Butter in die Suppe geben mit dem Stabmixer pürieren. Restlichen Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Die übrigen Apfelscheiben und die restliche Butter hinzufügen und auf beiden Seiten hell anbraten lassen. Auf ein Backblech legen und im Ofen bei ca. 60°C warmhalten. In dieser Pfanne die Dörrfleisch-Würfel langsam auslassen, bis diese knusprig sind.

Die Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen, anrichten und mit den Apfelspalten und dem Dörrfleisch garnieren. Zum Schluss die feingeschnittene Petersilie zugeben.

## Kürbisrisotto mit asiatisch-würzigem Geflügel-Topping

(ca. 4 Portionen)

### *Zutaten:*

#### *Für die Suppe:*

400 g Kürbisfleisch  
200 g Risotto  
500 ml Gemüsebrühe (Hühnerbrühe ist auch geeignet)  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
80 g Parmesan, gerieben  
1 EL Butter  
150 ml Weißwein  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver  
Pflanzenöl  
Kürbiskerne  
Kürbiskernöl

#### *Für das Topping:*

2 Zehen Knoblauch  
1 Stück Ingwer  
75 ml Sojasauce  
2 EL Zucker  
5 EL Rapsöl  
400 g Geflügelbrust  
1 Bund Lauchzwiebeln  
n. B. Chilipulver

### *Zubereitung:*

Den Kürbis schälen, von den Kernen befreien und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch auch fein würfeln. Zwiebel in etwas Öl glasig rösten. Den Reis hinzufügen, kurz anschwitzen und anschließend mit Weißwein ablöschen. Mit einer Prise Paprikapulver würzen. Mit Brühe aufgießen. Nun portionsweise die Gemüsebrühe zugießen. Dabei immer warten, bis der Reis die Brühe aufgenommen hat. Das Risotto sollte feucht sein und eine cremige Konsistenz aufweisen.

Für das Topping den Knoblauch und Ingwer schälen und anschließend raspeln. Aus Sojasauce, Zucker, 3 EL Rapsöl, Ingwer und Knoblauch eine Marinade anrühren.

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in die Marinade legen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Fleisch anschließend mitbraten. Wenn sich zu viel Flüssigkeit bildet, abgießen.

Kurz bevor das Fleisch fertig gebraten ist, können die Lauchzwiebeln dazugegeben werden.

Kurz vor Garende des Risottos die Kürbiskerne in Öl in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten, salzen und anschließend zum Risotto geben und 4 Minuten fertig garen. Mit Parmesan und Butter sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren das goldbraun gebratene Fleisch auf dem Risotto anrichten und mit Kürbiskernöl und frisch gerösteten Kürbiskernen garnieren.

### **Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Speck**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 500 g Brokkoli  
500 g Kartoffeln  
50 g Butter  
50 g Mehl  
500 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
200 g Käse, geriebener  
200 g Bacon, Frühstücksspeck  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer

#### ***Zubereitung:***

Kartoffeln in Salzwasser garkochen. Brokkoli putzen und in Salzwasser blanchieren (nicht zu lange, er soll sehr bissfest sein! In der Zwischenzeit aus der Butter und dem Mehl eine hellbraune Mehlschwitze bereiten. Dieser langsam die Gemüsebrühe zufügen, dabei ständig rühren. Nun die Sahne zufügen. Paprikapulver zufügen und die Hälfte des Käse darin schmelzen lassen.

Den Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

In eine gefettete Auflaufform die Kartoffeln und den Brokkoli schichten und die Sauce darüber gießen. Mit der zweiten Hälfte des Käse bestreuen und im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Min. überbacken. Vor dem Servieren die Baconscheiben auf dem Auflauf dekorieren.

### **Knusper-Schnitzelchen**

(pro Person 1 Schnitzel)

**Zutaten:** Cornflakes, klein gekrümelt  
Parmesan, fein gerieben  
Eier  
Mehl  
Salz und Pfeffer  
Öl zum anbraten

#### ***Zubereitung:***

Schnitzel plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, Mehl und Mischung aus Cornflakes & Parmesan ebenfalls in einer Schüssel bereithalten.

Prinzip „nasse Hand – trockene Hand“ beachten und die Schnitzel zuerst mit Wasser besprühen (am besten eine Blumensprühflasche verwenden), dann die Schnitzel „mehlieren, eilieren dann panieren“ und im heißen Fett schwimmend ausbacken. Auf Küchenkrepp entfetten und ggfls. bei 80°C im Ofen warmhalten.

### Semmelknödel

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 6 Brötchen, altbackene  
3 EL Petersilie, gehackte  
10 g Butter  
1 Zwiebel, fein gehackt  
250 ml Milch  
3 Eier  
Salz und Pfeffer, aus der Mühle  
n.B. frische geriebene Muskatnuss  
evtl. Semmelbrösel zum Binden

#### **Zubereitung:**

Die Brötchen in kleine Würfel oder in dünne Scheiben schneiden. Die gehackte Petersilie und die Zwiebel in der Butter ganz kurz anschwitzen, aber keine Farbe nehmen lassen, dann mit den Brötchenwürfeln mischen. Die Milch bis kurz vorm Kochen erhitzen und über die Brotwürfel gießen. Etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlten Eier dazugeben und alles zu einem nicht zu festen Teig verrühren. Sollte der Teig doch zu weich sein, etwas Semmelbrösel einrühren, kein Mehl verwenden.

Mit nassen Händen tennisballgroße Knödel formen und in der siedenden, aber nicht sprudelnd kochenden Flüssigkeit (Salzwasser oder Brühe) in 20 Minuten gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen.

### Pilzrahm

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 400 g Pilze, nach Belieben  
1 Zwiebel sehr fein geschnitten  
1-2 Zehen Knoblauch, sehr fein geschnitten  
3 EL Öl, pflanzliches  
1,5 EL Mehl  
150 ml Weißwein  
300 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe  
250 ml Sahne  
etwas Salz und Pfeffer  
n.B. 2 EL Schnittlauch, fein geschnittener  
n.B. ca. 100 g Dörrfleischwürfel

#### **Zubereitung:**

Das Öl erhitzen, Knoblauch und Schalotte darin glasig andünsten, Pilze (und eventuell Dörrfleisch-Würfel) begeben, bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten dünsten (die Pilze dürfen etwas Farbe annehmen). Mit dem Mehl bestäuben, schnell und gut durchmischen, sofort mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze 10 bis 12 Minuten einkochen lassen.

Sahne begeben und weitere ca. 3 Minuten einköcheln lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer, ganz am Schluss den Schnittlauch einrühren.

### Geschnetzeltes in Trauben-Weißwein-Soße

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 150 g Weintrauben, blaue  
150 g Weintrauben, weiße  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt  
Pflanzenöl zum anbraten  
600 g Kalbsfleisch, geschnetzelt  
1 TL Mehl  
Cayennepfeffer, Paprika, Salz  
250 ml Weißwein  
150 ml Fleischbrühe/ Fond  
250 ml Sahne  
1 EL Grappa, evtl. auch 2 EL

#### **Zubereitung:**

Traubenbeeren waschen, halbieren und die Kerne entfernen.

Etwas Pflanzenöl in der Bratpfanne heiß werden lassen, Fleisch darin unter Wenden zwei bis drei Minuten anbraten, bis es etwas Farbe angenommen hat. Dann das Mehl darüber stäuben und leicht würzen; aus der Pfanne nehmen. Im Bratfond Zwiebeln und Knoblauch drei bis vier Minuten andämpfen, dann mit Wein und Brühe ablöschen.

Sahne zufügen, aufkochen lassen. Zuletzt Trauben, Fleisch und Grappa zufügen, abschmecken und alles kurz durchwärmen lassen.

### Kartoffel-Klöße fränkischer Art

(ca. 4 Port.)

**Zutaten:** 800 g Kartoffeln, mehlig kochend  
200 g Kartoffelmehl  
1 ½ TL Salz  
160 ml Wasser, lauwarm, je nach Kartoffeln 150 - 170 ml

#### **Zubereitung:**

Kartoffeln kochen, am besten am Vortag, und auskühlen lassen. Schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit dem Salz und dem Kartoffelmehl mischen. Mit dem Wasser zu einem weichen, klebrigen Teig verkneten, ggf. noch etwas Wasser hinzugeben. Klöße formen und in heißem Salzwasser ca. 20 Min. ziehen lassen. Das Wasser darf nicht kochen. Die Klöße sind fertig, wenn sie nach oben schwimmen.

**Für ein Topping aus Nuss-Bröseln** gemahlene Nüsse mit Paniermehl (halb-halb) mischen, Butter in einer Pfanne erhitzen und die Nuss-Paniermehl-Mischung hinzugeben, kurz anrösten und über die fertigen Knödel geben.

#### **Tipp:**

Man kann die Klöße auch mit getoasteten Brotwürfel füllen. Dazu die Masse auf der Hand plattdrücken, 2-3 Brotwürfel darauflegen und dann zusammenklappen und zu einem Kloß formen.

### **Glaciertes Wuzel-/ Knollengemüse**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** ca. 500 g geputztes und geschältes Wurzel-/ Knollengemüse, gemischt  
(z.B.: Möhren, Pertersilienwurzel, Pastinaken, Knollensellerie etc.)  
1 Liter Salzwasser  
40 g Butter  
Salz und Pfeffer

#### ***Zubereitung:***

Das Gemüse putzen, in mundgerechte Würfel scheiden. Das Salzwasser zum Kochen bringen und das Gemüse darin einzeln und nacheinander bissfest blanchieren (die hellste Sorte zuerst), kalt abschrecken (Eiswasser).

Die Butter in der Pfanne zerlassen und Gemüse 1 - 2 min. durchschwenken. Nach Geschmack Salz und Pfeffer zugeben, servieren.

Auf Wunsch kann zur Aromatisierung eine geschälte Knoblauchzehe (unzerkleinert) mit in die Pfanne. Vor dem Servieren herausnehmen. Als vegane Alternative geht natürlich auch Olivenöl zum Anschwenken.

### **Rotweibirnen mit Wein-Schoko-Sahne & Nuss-Karamell**

(ca. 6 Port.)

**Zutaten:** 400 ml Rotwein  
3 EL Zucker, braun  
1 gestr. TL Zimt  
3 Nelken  
6 Birnen, reif, aber nicht überreif  
30 g Mandelblättchen  
90 g Bitterschokolade oder Kuvertüre  
3 EL Orangensaft oder Orangenlikör  
400 g Schlagsahne  
evtl. Zucker

#### ***Zubereitung:***

Möglichst am Vortag Rotwein mit Zucker und Gewürzen in einem kleinen Topf kurz aufkochen, sodass später die Birnen gut von Flüssigkeit umgeben sind.

Birnen schälen, halbieren entkernen. In den Rotwein geben und je nach Härte 5 - 15 Minuten köcheln, bis sie weich sind. Zwischendurch umdrehen. Im Sud – möglichst davon bedeckt – abkühlen lassen.

Die Birnen aus dem Sud nehmen. Diesen durch ein Sieb gießen und aufkochen, bis das Volumen auf ca. 100 mm reduziert ist. Im heißen Sud die Schokolade schmelzen und alles homogen verrühren. Evtl. Orangenlikör/ Orangensaft unterrühren. Abkühlen lassen.

Zwischendurch die Mandelblätter in einer trockenen Pfanne unter gelegentlichem Wenden erhitzen, bis sie gebräunt sind. Achtung, die Mandelblättchen verbrennen schnell!

Die Sahne schlagen – evtl. noch etwas Zucker zugeben. Den abgekühlten Rotwein-Schoko-Sud nochmal abschmecken und unterrühren. Je 2 halbe Birnen auf Tellern anrichten. Die Schokosahne darüber geben und mit den Mandelblättern garnieren.

### Gratin von Pflaumen

(ca. 4 Port.)

**Zutaten:** 600 g Pflaumen (es gehen auch aufgetaute und abgetropfte TK-Pflaumen)  
Butter, zum Fetten der Tarteform  
4 cl Kirschwasser oder Zwetschgenschnaps  
1 TL Zimt, gemahlen  
3 Eier, getrennt  
5 EL Zucker  
1 EL Speisestärke  
150 g Crème fraîche

#### **Zubereitung:**

Die entsteinten Zwetschgen kreisförmig in einer gefetteten Tarteform anordnen. Mit dem Schnaps beträufeln und mit dem Zimt bestäuben.

Ofen auf 200° vorheizen.

Eigelbe mit Zucker hellgelb cremig rühren, Stärkemehl untermischen. Eiweiße sehr steif schlagen, zuerst die Crème fraîche, dann den Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse mischen. Masse gleichmäßig über die Pflaumen geben und 20-30 Min. goldgelb backen.

**Tipp:** Kann auch in kleinen Einzelpotionsförmchen hergestellt werden und dann direkt in der Form als Dessert serviert werden.

### Vanille-Soße

(ca. 1 Liter)

**Zutaten:** 500 ml Milch  
500 ml Sahne  
2 Stangen Vanille  
7 Eigelb  
2 Eier  
200 g Zucker

#### **Zubereitung:**

Milch und Sahne mit den Vanillestangen aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Eigelbe mit Eiern und Zucker vermengen. Das Milch-Sahne-Gemisch abkühlen lassen.

Wichtig: Ab jetzt immer umrühren. Die Eimasse unterrühren und aufkochen lassen, bis die Soße stockt. Anschließend umfüllen und am besten auf Eiswasser „klatschlagen“. Die fertige Soße kann nun serviert werden.

Nach Belieben kann noch mit Rum, Amaretto oder anderen Zutaten abgeschmeckt werden.

Tipp: Wird die Soße beim Abkühlen im Kühlschrank „flockig“ oder zu dickflüssig, einfach mit einem Mixstab etwas flüssige kalte Sahne einarbeiten. Meist lösen sich die Flockungen auf und die Soße erhält die richtige Konsistenz.