

Herbstrezepte – 22. November 2009



Karotten-Kohlrabi-Salat
Dörrbohnenalat
Quitten-Rotkraut
Maroni-Erdäpfel Nockerl
Rehschnitzel auf flambierten Äpfeln
Trauben-Maroni-Chutney

Karotten-Kohlrabi-Salat

Für 4 Personen

Zutaten

3 EL Fenchelsamen
0.75 TL Zucker
600 g Karotten
600 g Kohlrabi
1.5 dl Orangensaft
4.5 EL Zitronensaft
0.375 TL gemahlener Kreuzkümmel
0.375 TL Zimtpulver
4.5 EL Sonnenblumenöl
Salz
Cayennepfeffer
4.5 Blatt Minze, z. B. Ananasminze

Zubereitung

Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Zucker darüber streuen und gut mischen. Auskühlen lassen.

Karotten und Kohlrabi an der Röstiraffel reiben. Fruchtsäfte mit Gewürzen und Öl zu einer Sauce verrühren. Zum geraffelten Gemüse geben, alles gut mischen. 30 Minuten ziehen lassen. Salat salzen und pfeffern. Minze grob hacken. Mit den Fenchelsamen über den Salat streuen.

Dörrbohnenalat

Für 4 Personen

Zutaten

100g Dörrbohnen
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Walnüsse
Essig
Öl
Pfeffer
Salz
Zucker

Zubereitung

Dörrbohnen über Nacht in Wasser einweichen und dazu in den Kühlschrank stellen. Die Dörrbohnen dann in frischem Wasser (ohne Salz!) kochen bis sie gar sind, dann abschütten.

Die Zwiebel hacken, den Knoblauch scheibeln, Walnüsse zerkleinern. Essig und Öl vermischen, Salz (braucht man eher ein wenig mehr als sonst, weil die Bohnen ja noch ungesalzen sind), Pfeffer und eine Prise Zucker dazu. Alles in eine Schüssel und ein wenig ziehen lassen. (Dörrbohnen müssen auch noch abkühlen)

Quitten-Rotkraut

Für 4 Personen

Zutaten

1 kg Rotkraut
1 Quitte (geschält)
2 Äpfel (klein)
6 cl Apfelessig
200 ml Apfelsaft
250 ml Rotwein
1,50 EL Preiselbeeren (1-2 EL)
1 Zwiebel
2 EL Ganslschmalz (ersatzweise Butterschmalz)
2 EL Demerarazucker (oder brauner Zucker)
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer (aus der Mühle)
Kümmel (gemahlen)
Piment (Neugewürz, gemahlen)
1 Ingwerwurzel (klein, geschält und gerieben)

Zubereitung

Rotkraut bereits am Vortag marinieren. Dafür zunächst das Kraut halbieren, Strunk entfernen und das Kraut fein schneiden oder hobeln. Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln. Kraut mit Salz, Äpfeln, Essig, Apfelsaft, Wein sowie Preiselbeeren vermischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Zwiebel in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anbraten. Zucker einstreuen und hellbraun schmelzen. Kraut samt Marinade zugeben und 40 Minuten unter wiederholtem Aufgießen mit Wasser weich dünsten.

Währenddessen Quitte schälen, in 2 mm kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit geriebenem Ingwer, einer Prise Kümmel, Pfeffer, Lorbeerblatt sowie Piment zugeben und mitkochen lassen. Sollte das Rotkraut zu wenig Bindung haben, so kann man einen rohen, geriebenen Erdapfel oder mit etwas Wasser verrührte Maisstärke einmengen und alles noch kurz einkochen lassen.

Maroni-Erdäpfel Nockerl

Für 4 Personen

Zutaten

400 g Erdäpfel (mehlig)
80 g Maisstärke (Maizena)
2 Eidotter
1 Ei
200 g Maroni (gekocht und geschält)
2 EL Zucker (braun)
Salz
Muskatnuss (gerieben)
2 EL Butterschmalz
Mehl (griffig, für die Arbeitsfläche)

Zubereitung

Erdäpfel ohne Schale in Salzwasser weich kochen. Noch warm durch eine Erdäpfelpresse drücken und mit Eidotter, Ei, Maisstärke, Salz und einer Prise Muskatnuss gut verkneten. Teig auf einer mit griffigem Mehl bestaubten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen, mit einer Teigkarte kleine Stücke abstechen und diese zu Gnocchi formen. Mit dem Rücken einer Gabel das typische Muster andrücken. Nockerln in siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten wallend kochen, abseihen und kalt abschrecken.

In einer Pfanne den braunen Zucker karamellisieren, Maroni zugeben und gut vermischen. In einer zweiten Pfanne die Nockerln in Butterschmalz goldbraun braten und würzen. Mit den karamellisierten Maroni mischen und in einer Porzellanschüssel warm stellen.

Rehschnitzel auf flambierten Äpfeln

Für 4 Personen

Zutaten

3 Frühlingszwiebeln
3 Peperoncini
3 süssliche Äpfel z. B. Gala
1.5 EL Butter zum Dünsten und Braten
1.5 EL Zucker
Salz
12 Rehschnitzel à ca. 60 g
Pfeffer aus der Mühle
Bratbutter zum Anbraten
7.5 cl Calvados

Zubereitung

Frühlingszwiebeln längs halbieren und samt Grün in Streifen schneiden. Peperoncini entkernen und in kleine Streifen schneiden. Äpfel in Schnitze schneiden. In einer Bratpfanne Butter und Zucker erhitzen. Apfelschnitze, Frühlingszwiebeln und Peperoncini zugeben und ca. 2 Minuten darin ziehen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Apfel-Zwiebel-Mischung mit dem Calvados übergießen und mit der Hilfe eines langen Zündholz flambieren.

Rehschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In Bratbutter auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten, das Fleisch sollte innen noch rosa sein. Schnitzel auf dem Apfel- Zwiebel-Gemüse anrichten.

Trauben-Maroni-Chutney

Zutaten

6 EL Sonnenblumenöl
600 g tiefgekühlte Maroni
80 g Rohrzucker
2 TL Chilipulver
1000 g kernlose weisse Trauben
2 dl Weissweinessig
2 EL Senf, z. B. Feigensenf

Zubereitung

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Bei mittlerer Hitze im Öl ca. 5 Minuten dünsten. Restliche Zutaten dazugeben, alles ca. 40 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Chutney kochend heiss in heiss ausgespülte Gläser abfüllen und sofort verschliessen.