

DÖRTHE K. MEYER VON WWW.ARSTEXTURA.DE

---

# Lieblingsrezepte im HERBST



# VORWORT

Liebt ihr den Herbst auch so sehr wie ich? Endlich wieder lange Spaziergänge durch die bunten Wälder und die frische Herbstluft im Gesicht. Endlich wird es zu Hause wieder richtig kuschelig und endlich gibt es wieder leckere Herbstgerichte. Ich kann es immer kaum erwarten, bis es die ersten Kürbisse, Pflaumen und Birnen gibt. Es schmeckt doch nichts besser als erntefrisches Obst und Gemüse!

Für euch habe ich nun meine herbstlichen Lieblingsrezepte aufgeschrieben. Sie sind alle für 4 Erwachsene Personen mit gutem Hunger ausgelegt. Ich wünsche euch viel Spaß beim Stöbern und Nachkochen!

# INHALT

04 Salat mit Kürbis

07 Kürbispizza

10 Kartoffel Quiche

13 Kürbispasta

16 Trüffel Orecchiette

19 Gnocchi mit Herbstgemüse

22 herbstliches Müsli mit Birnenmus

25 Waffeln mit Pflaumenmus

28 Birnen Tarte

A silver tray with a decorative, beaded edge is filled with a vibrant salad. The salad consists of fresh green leafy vegetables, including spinach and arugula, topped with several slices of roasted pumpkin that have a golden-brown, slightly charred exterior. Interspersed among the greens are slices of white cheese, possibly feta or goat cheese, and thin slices of red onion. Small, light-colored nuts, likely almonds, are scattered throughout the salad. The tray is set on a light-colored, textured fabric surface, possibly a tablecloth, which is placed on a rustic wooden table.

SALAT  
MIT KÜRBIS

# ZUTATEN

## Zutaten

1/2 Hokaido  
1/2 Butternut  
500 g Feldsalat  
Camembert  
2 Schalotten

### für die Marinade:

1 EL frisch gehackter Rosmarin  
1 TL Chiliflocken  
1 TL Senf  
1 EL Honig  
1 TL Salz  
1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer  
50 ml Olivenöl

### für das Dressing:

1 TL Senf  
1 TL Honig  
3 EL Trauben Balsamico  
Vanillepfeffer  
Salz  
1 1/2 EL Kürbiskernöl  
3 EL Olivenöl

# ZUBEREITUNG

Den Kürbis bereitet ihr am besten einige Stunden vor dem Essen vor (idealerweise am Abend vorher). Ihr halbiert ihn und entfernt die Kerne mit dem faserigen Innenleben. Die Kerne des Butternut hebt ihr auf. Anschließend vermischt ihr alle Zutaten der Marinade und legt den Kürbis für mehrere Stunden darin ein. Die Kerne befreit ihr nun vom Fruchtfleisch und trocknet sie etwa eine Stunde bei 70°C Umluft im Ofen. Anschließend könnt ihr sie ihn ein wenig Olivenöl rösten und salzen. Wenn die Marinade lange genug eingezogen ist, legt ihr den Kürbis auf den Grill. Wir haben einen Weber Elektrogrill und grillen den Kürbis bei voller Temperatur etwa 4 Minuten von jeder Seite. Anschließend lassen wir ihn bei mittlerer Temperatur nochmals einige Minuten garen. Während der Kürbis auf dem Grill liegt, wascht ihr den Feldsalat, schneidet die Schalotten in kleine Ringe und den Camembert in Scheibchen. Nun nehmt ihr den Kürbis vom Grill und lasst ihn einige Minuten abkühlen. Für das Dressing vermischt ihr Senf, Honig, Essig, Pfeffer und Salz und rührt anschließend langsam die Öle unter. Ich serviere solche Salate gerne auf einem großen Tablett. Zunächst verteile ich den Feldsalat und garniere ihn anschließend mit Käse, Schalotten und dem lauwarmen Kürbis. Dann muss man nur noch das Dressing hinzugeben und die gerösteten Kürbiskerne darüber streuseln. Und schon ist das Herbstgericht fertig.

A pumpkin pizza is presented on a light-colored wooden cutting board. The pizza is topped with melted white cheese, sliced red onions, and several large, roasted pumpkin slices. Sprigs of fresh rosemary are scattered across the surface. The pizza is set against a background of a white, fringed fabric on a dark wooden surface. A leather strap with a metal ring is attached to the top of the wooden board.

# KÜRBISPIZZA

# ZUTATEN

für den Teig:

800g Weizenmehl  
50 g Roggenmehl  
1/2 Hefewürfel  
400 ml lauwarmes Wasser  
25 ml Olivenöl  
Salz  
Prise Zucker

für den Belag:

1/2 Hokaido Kürbis  
2 rote Zwiebeln  
300 g gehobelter Parmesan  
frischen Rosmarin  
400 g Ricotta  
(evtl. geräucherte Schinkenwürfel)  
Pfeffer und Kräutersalz

# ZUBEREITUNG

Für den Teig löst ihr zunächst den Hefewürfel im lauwarmen Wasser auf und gebt Salz und Zucker hinzu. Dann füllt ihr das Mehl in eine große Schüssel und gießt die aufgelöste Hefe und das Olivenöl darüber. Nun müsst ihr den Teig mind. 15 Minuten kneten. Anschließend sollte der Teig mit einem Küchenhandtuch zugedeckt einige Stunden gehen. Wenn der Teig lange genug gegangen ist, rollt ihr ihn möglichst dünn aus. Wenn ihr eure Pizza auf einem Pizzastein backen wollt müsst ihr die Kürbisspalten unbedingt vorgaren. Ihr schneidet dazu den Kürbis einfach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben und legt sie auf ein normales Backblech. Das schiebt ihr dann in den Ofen während dieser mit dem Pizzastein auf 275 °C vorheizt. Ich lasse das Blech etwa 5 Minuten mit im Ofen, sodass die Kürbisspalten fast gar sind. Ihr müsst sie am besten gut im Auge behalten. Dann schneidet ihr die Zwiebeln in kleine Ringe und den Parmesan hobelt ihr in grobe Streifen. Für die Kürbispizza verwende ich keine Tomatensauce sondern Ricotta. Es ist im Prinzip Pizza Bianca nur mit mehr Belag. Wenn ihr den Teig dünn ausgerollt habt, bestreicht ihr ihn einfach mit Ricotta und belegt ihn anschließend mit Zwiebelringen, Kürbisspalten und kleinen Rosmarin Zweigen. Dann würzt ihr die Pizza mit frisch gemahlenem Pfeffer und Kräutersalz. Wer mag, kann auch noch ein paar geräucherte Schinkenwürfel über die Pizza streuen. Zuletzt gebt ihr noch Parmesan über die Pizza. Damit die Pizza besonders gut von einem Holzbrett auf den Pizzastein gleiten kann, könnt ihr das Brett mit Gries bestreuen, bevor ihr den Teig darauf legt. Im Ofen braucht die Pizza etwa drei bis vier Minuten. Ohne Pizzastein sicher mindestens 10 Minuten. Guten Appetit!



KARTOFFEL  
QUICHE

# ZUTATEN

für die Quiche:

3-4 festkochende gelbe Kartoffeln  
2 rote Kartoffeln  
2 lila Kartoffeln  
Olivenöl  
2 EL Butterschmalz oder Butter  
200 ml Schlagsahne  
200 g Limburger (oder anderen würzigen Weichkäse)  
2 EL rauchige Schinkenwürfel  
2 Zwiebeln  
2 Eier  
2 EL frisch gehackten Rosmarin

als Beilage:

200 g Schmand  
1 TL Trüffelöl  
Pfeffer/ Kräutersalz

500 g Feldsalat  
1 EL Honig  
3 EL Feigenbalsamico Essig  
6 EL Olivenöl  
Pfeffer/ Kräutersalz

# ZUBEREITUNG

Zuerst wascht ihr alle Kartoffeln gründlich ab und hobelt sie anschließend mit Schale in hauchdünne Scheiben. Nun kocht ihr sie in 3 verschiedenen Töpfen für 6 Minuten vor. Gleichzeitig heizt ihr den Ofen auf 180 °C Umluft vor. Dann fettet ihr eine Tarteform mit Öl ein und legt den Boden komplett mit einer Lage aus Kartoffelscheiben aus. Diese bestreicht ihr nun mit Olivenöl und schiebt die Form nun für 15 Minuten in den Ofen. Währenddessen hackt ihr die Zwiebeln in feine Würfel und bratet sie in etwas Butterschmalz an.

Anschließend gebt ihr die Schinkenwürfel dazu und bratet sie ebenfalls an. Erst dann fügt ihr die Sahne und den Rosmarin hinzu. Sobald die Sahne warm ist, schneidet ihr den Käse in ganz kleine Würfel und löst ihn in der Sahne auf. Nun würzt ihr noch mit Pfeffer und Salz und nehmt den Topf vom Herd. Die Masse sollte nun mindestens 5 Minuten abkühlen. Sobald die Masse lauwarm ist, rührt ihr die beiden Eier unter. Dann sollte auch der Boden wieder aus dem Ofen genommen werden. Diesen befüllt ihr nun mit der Sahne-Masse. Wer faul ist, schichtet die Kartoffelscheiben jetzt einfach in die Form. Damit aus Kartoffeln Rosen werden, legt ihr jeweils 5 Kartoffelscheiben so nebeneinander, dass sie sich mittig überlagern. Nun rollt ihr die einfach von links nach rechts auf und setzt sie in die Mitte der Quiche. Dabei kann anfangs eine helfende Hand beim festhalten nicht schaden. Achtet darauf, dass ihr die verschiedenen Kartoffelsorten dabei schön durchmischt. Wenn ihr alle Rosen in der Quiche platziert habt, bestreicht ihr den herausschauenden Teil noch mit Olivenöl und gebt eine Prise Salz und Pfeffer dazu. Nun muss die Quiche für 30 Minuten in den Ofen.

Perfekt dazu passt Trüffel Schmand. Dafür vermischt ihr einfach Schmand mit einem TL Trüffelöl, Kräutersalz und Pfeffer. Auch Feldsalat mit Honigdressing passt ideal.

A top-down view of a dark brown ceramic bowl filled with spaghetti. The pasta is coated in a light-colored sauce and garnished with fresh green herbs, sliced orange pumpkin, red cherry tomatoes, and several clams. Shredded white cheese is scattered throughout. The bowl sits on a white lace-edged cloth on a wooden surface. In the top right corner, there are some dark, pinecone-like decorations on a white surface.

# KÜRBIS PASTA

# ZUTATEN

Kürbiskern-Petersilien Pesto:

200 g Kürbiskerne  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Basilikum  
1 Chilischote  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 Knoblauchzehe oder Bärlauch  
1/2 TL Meersalz  
2 Schalotten  
200 g geriebenen Parmesan  
6 EL Kürbiskernöl  
12 EL Olivenöl

für die Pasta:

400 g Spaghetti  
1/2 Hokaido  
2 Zwiebeln  
5 cm Ingwer  
1 Chilischote  
Olivenöl zum Anbraten  
1 EL (brauner) Zucker  
2 kleine Bok Choi  
10 Cocktail Tomaten  
4 EL Kürbiskerne  
Pfeffer/Meersalz  
frische Petersilie zum garnieren

# ZUBEREITUNG

## Pesto:

Für das Pesto schneidet ihr alle Zutaten klein und püriert sie anschließend mit einem Mixer. Wenn das Pesto zu fest ist, könnt ihr einfach noch etwas mehr Olivenöl hinzu geben. Diese Menge Pesto reicht für mehr als eine Mahlzeit, aber für die herbstlichen Gnocchi auf Seite 19 braucht ihr es auch.

## Pasta:

Zuerst schneidet ihr Zwiebeln, Hokaido, Chili und Ingwer in kleine Würfel und bratet sie dann etwa 10 Minuten in Olivenöl an. Währenddessen solltet ihr auch das Wasser für die Spaghetti aufsetzen und diese kochen. Anschließend schneidet ihr den Bok Choi in Streifen und halbiert die Tomaten. Kurz bevor die Spaghetti gar sind, gebt ihr den Bok Choi und die Tomaten zum Gemüse und würzt mit einem EL Zucker, Salz und Pfeffer. Sobald ihr die Spaghetti durch ein Sieb abgegossen habt, vermischt ihr sie mit dem Gemüse und gebt 4 - 5 EL Pesto hinzu. Wer mag kann das Ganze nun mit (gerösteten) Kürbiskernen und frischer Petersilie garnieren.



TRÜFFEL  
ORECCHIETTE

# ZUTATEN

500 g Orecchiette (Nudeln)  
1 Zwiebel  
2 EL Pflanzenöl  
200 ml Schlagsahne  
100 g geriebenen Parmesan  
Schale 1/2 Zitrone  
1 EL Trüffelöl  
1 Eigelb  
Pfeffer, Salz  
Rucola  
geröstete Pinienkerne

# ZUBEREITUNG

Das Rezept geht super schnell und ist perfekt für stressige Tage. Zuerst setzt ihr das Wasser für die Nudeln auf und gebt sie mit etwas Salz hinein, sobald das Wasser kocht. Währenddessen schneidet ihr die Zwiebel in kleine Würfelchen und bratet sie in Pflanzenöl, bis sie glasig sind. Dann gebt ihr Sahne, Zitronenschale und Parmesan hinzu und koch alles kurz auf. Anschließend nehmt ihr den Topf von der Platte, gebt das Trüffelöl hinzu und würzt mit Pfeffer und Salz. Zuletzt rührt ihr das Eigelb unter und vermischt die gekochten Nudeln mit der Soße. Die Nudeln serviert ihr mit frischem Rucola und gerösteten Pinienkernen. Guten Appetit!



GNOCCCHI MIT  
HERBSTGEMÜSE

# ZUTATEN

für die Gnocchi:

1 kg mehligkochende Kartoffeln

500 g Mehl

1 Ei

1 TL Salz

Mehl zum Bestäuben

Wasser

für das Herbstgemüse:

2 Zwiebeln

1 kleine Steckrübe ca. 600 g

2 Bok Choi

Pesto von Seite 14

2 EL Kürbiskerne

100 g Parmesan

# ZUBEREITUNG

Zuerst kocht ihr die Kartoffeln ca. 20 Minuten als Pellkartoffeln, aber ohne Salz. Währenddessen scheidet ihr die Zwiebeln und die Steckrübe in kleine Würfel. Den Bok Choi schneidet ihr in Streifen. Sobald die Kartoffeln gar sind, pellet ihr sie und drückt sie durch eine Kartoffelpresse. Alternativ könnt ihr sie auch mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Brei zerdrücken. In einer großen Schüssel vermengt ihr nun den Kartoffelbrei mit dem Mehl, dem Salz und dem Ei. Jetzt knetet ihr alles, bis eine homogene Masse entsteht. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, müsst ihr noch etwas Mehl hinzufügen. Anschließend formt ihr ca. 2 cm dicke Rollen und schneidet sie in ca. 1 cm große Stücke. Aus diesen formt ihr nun die einzelnen Gnocchi und drückt in die Mitte ein Riffelmuster mit einer Gabel. Wenn ihr alle Gnocchi geformt habt, müsst ihr sie alle noch einmal in Mehl wälzen, damit sie im Topf nicht aneinander kleben. Jetzt setzt ihr einen großen Topf mit Wasser auf. Parallel erhitzt ihr etwas Olivenöl in einer Pfanne und bratet die Zwiebeln mit den Steckrüben darin an. Wenn die Würfelchen von jeder Seite leicht gebräunt sind, gebt ihr 100 ml Wasser und eine Prise Salz dazu. So sollte das Gemüse mindestens 10 Minuten köcheln, bis das Wasser wieder verdampft ist. Sobald das Wasser für die Gnocchi kocht, gebt ihr etwas Salz hinzu und kocht die Gnocchi nur solange, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Dann müsst ihr sie sofort mit einem Schaumlöffel herausnehmen, damit die nicht matschig werden. Die fertigen Gnocchi gebt ihr nun zum Gemüse und bratet sie kurz mit an. Außerdem fügt ihr nun den Bok Choi und 3 - 4 EL Pesto hinzu. Vor dem Servieren gebt reibt ihr noch frischen Parmesan über die Gnocchi und garniert sie mit Kürbiskernen.

A top-down photograph of a breakfast meal. In the foreground, a white ceramic bowl is filled with a white liquid, likely milk, topped with a generous amount of golden-brown, puffed cereal grains. A dollop of thick, light-colored pear compote is placed in the center of the cereal. A silver spoon is partially submerged in the milk on the right side of the bowl. In the background, slightly out of focus, is a clear glass jar containing more of the same pear compote, with a silver spoon resting inside. The entire scene is set on a white, textured fabric surface, possibly a tablecloth or napkin, against a light, neutral background.

MÜSLI MIT  
BIRNENMUS

# ZUTATEN

für das Birnenmus:

6 große Birnen  
50 - 100 g Zucker  
1 EL Vanilleextrakt  
1 Vanilleschote  
Prise Zimt  
2 Einmachgläser

für das Müsli:

Naturjoghurt  
Müsli nach Wahl, z.B. Haferfleck

# ZUBEREITUNG

Zuerst schält ihr die Birnen und entkernt sie. Dann schneidet ihr sie in kleine Würfelchen und gebt sie mit 50 - 100 g Zucker (je nach Süße der Birnen) in einen Topf. Außerdem fügt ihr nun das Mark einer Vanilleschote, eine Prise Zimt und 1 EL Vanilleextrakt hinzu. Jetzt köchelt ihr das Ganze mindestens 15 Minuten. Währenddessen sterilisiert ihr die Einmachgläser mit kochendem Wasser. Nun müsst ihr die Birnen nur noch mit einem Pürierstab pürieren und das Mus anschließend heiß in die Gläser füllen.

Lauwarm oder kalt schmeckt es perfekt zu Müsli mit Naturjoghurt. Außerdem könnt ihr es auch zu den Waffeln auf der folgenden Seite essen und für die Birnen Tarte auf Seite 28 verwenden.



WAFELN MIT  
PFLAUMENMUS

# ZUTATEN

für das Pflaumenmus:

500 g Pflaumen  
50 - 100 g Zucker  
1 EL Vanilleextrakt  
Prise Zimt  
2 Einmachgläser

für die Waffeln:

200 g Butter  
160 g Zucker  
3 Eier  
350 g Mehl  
1 Pkg Vanillezucker  
1/2 Pkg Backpulver  
120 ml kalten Schwarztee  
1 EL Rum  
evtl. Puderzucker zum bestäuben

# ZUBEREITUNG

Für das Pflaumenmus entkernt ihr die Pflaumen und schneidet sie anschließend in kleine Würfelchen. Dann gebt ihr sie mit dem Zucker, Vanilleextrakt und einer Prise Zimt in einen Topf und köchelt alles mindestens 20 Minuten. Anschließend püriert ihr alles und füllt es in sterilisierte Gläser.

Für die Waffeln schlagt ihr Butter, Zucker und Vanillezucker sahnig. Nach und nach rührt ihr die Eier unter. Dann gebt ihr abwechselnd Mehl, Backpulver und Tee hinzu. Zuletzt rührt ihr den Schuss Rum unter. Jetzt müsst ihr die Waffeln nur noch in einem eingefetteten Waffeleisen backen und mit Pflaumenmus servieren. Super lecker!



BIRNEN  
TARTE

# ZUTATEN

Teig:

250 g Mehl  
150 g Butter  
1 Ei  
80 g Zucker  
Schuss Vanilleextrakt

Füllung:

4 gehäufte EL Birnenmus (Seite 23)  
2 - 3 Birnen  
2 EL gehackte Walnüsse  
2 EL (Wald-) Honig

# ZUBEREITUNG

Zuerst knetet ihr Mehl, Zucker, Butter, Ei und Vanilleextrakt zu einem festen Teig und stellt ihn für 1 Stunde in den Kühlschrank. Währenddessen schält ihr die Birnen, entkernt sie und schneidet sie in feine Scheiben. Dann fettet ihr die Form ein, rollt den Teig aus und legt damit die Form aus. Am besten stecht ihr mit einer Gabel noch ein paar Löcher in den Boden. Den Ofen heizt ihr auf 180° C Umluft vor und backt den Boden für 10-12 Minuten. Anschließend holt ihr ihn wieder hinaus und bestreicht ihn mit 4 gehäuften EL Birnenmus von Seite 23. Anschließend legt ihr die Birnenscheiben in zwei Schichten im Kreis. Zuletzt streut ihr die gehackten Walnüsse darüber und gebt in kreisenden Bewegungen ca. 2 EL Waldhonig über die Birnen. Nun muss die Tarte nochmals 30 Minuten backen.

Wer mag, kann die Tarte mit einem Klecks Schlagsahne servieren.