Goldene Herbstküche mit dem Thermomix®

121 Rezepte für wärmende Suppen und Eintöpfe, kreative Kürbisgerichte, saftige Apfelkuchen und herzhaftes Laugengebäck | Mit Airfryer-Rezepten

Inhalt



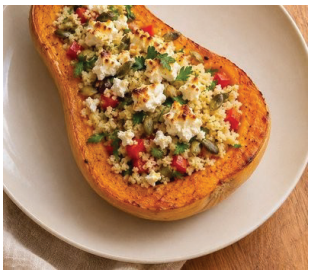



Teil 1 – Willkommen in deiner Herbstküche 5

Kapitel 1 – Der Herbst bringt Geschmack auf den Tisch 7

Kapitel 2 – Kochen und Backen mit dem Thermomix® 10

Kapitel 3 – Thermomix® und Airfryer kombinieren 14



Teil 2 – Die 121 Herbstrezepte 16

Kapitel 4 – Cremige Suppen für kühle Tage 16

1. Kürbiscremesuppe mit Ingwer und Kokosmilch 17
2. Kartoffel-Lauch-Suppe mit Schnittlauch 17
3. Möhrencremesuppe mit Orange 18
4. Pastinakensuppe mit Birne 18
5. Pilzcremesuppe mit Thymian 19
6. Geröstete Tomaten-Paprika-Suppe 19
7. Blumenkohlcremesuppe mit Muskat 20
8. Brokkolisuppe mit Cheddar 20
9. Süßkartoffelsuppe mit roten Linsen 21
10. Sellerie-Apfel-Suppe mit Walnusstopping 21
11. Maronencremesuppe mit Petersilie 22
12. Rote-Bete-Suppe mit Meerrettichcreme 22
13. Weiße-Bohnen-Suppe mit Rosmarin 23
14. Petersilienwurzelsuppe mit Zitrone 23
15. Maiscremesuppe mit geräucherter Paprika 24
16. Zucchini-Erbsen-Suppe mit Frischkäse 24
17. Kürbis-Tomaten-Suppe mit Basilikum 25
18. Steckrübensuppe mit Möhren und Kartoffeln 25

Kapitel 5 – Herzhafte Eintöpfe und sättigende Suppentöpfe 26

19. Linseneintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse 27
20. Weißkohleintopf mit Rinderhack 27
21. Hähnchen-Gemüse-Topf mit Reis 28
22. Kichererbseneintopf mit Kürbis und Spinat 28
23. Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Putenwürstchen 29
24. Herbstliche Minestrone mit weißen Bohnen 29
25. Wirsingtopf mit Kartoffeln und Pute 30
26. Rindfleischsuppe mit Graupen 30

27. Süßkartoffel-Chili mit Kidneybohnen....31
28. Lauch-Käse-Suppe mit Rinderhack....31
29. Erbseneintopf mit Knollensellerie....32
30. Tomatiger Fischeintopf mit Fenchel....32
31. Kürbis-Linsen-Dal mit Kokosmilch....33
32. Sauerkraut-Kartoffel-Topf mit weißen Bohnen....33
33. Pilz-Graupen-Eintopf mit Karotten....34
34. Hähnchen-Nudelsuppe mit Suppengemüse....34
35. Rosenkohl-Kartoffel-Eintopf mit Senfcreme....35
36. Gemüse-Gulaschtopf mit Paprika und Champignons....35

Kapitel 6 – Kürbis kann mehr: Hauptgerichte, Beilagen und Aufstriche....36

37. Kürbisrisotto mit Parmesan....37
38. Kürbis-Makkaroni mit cremiger Käsesauce....37
39. Kürbis-Kartoffel-Püree mit Muskat....38
40. Kürbisgnocchi mit Salbeibutter....38
41. Kürbis-Kichererbsen-Curry....39
42. Kürbislasagne mit Spinat und Ricotta....39
43. Kürbis-Kartoffel-Gratin mit Bergkäse....40
44. Kürbis-Quiche mit Lauch und Feta....40
45. Kürbis-Hummus mit Kreuzkümmel....41
46. Kürbis-Frischkäse-Aufstrich mit Schnittlauch....41
47. Kürbisbrötchen mit Sonnenblumenkernen....42
48. Herzhafte Kürbiswaffeln mit Kräuterquark....42
49. Kürbis-Polenta mit Pilzragout....43
50. Kürbis-Tomatensauce zu Vollkornspaghetti....43
51. Kürbis-Käse-Spätzle mit Röstzwiebeln....44
52. Gefüllter Butternut mit Couscous und Feta....44
53. Kürbis-Linsen-Salat mit Apfeldressing....45
54. Kürbis-Bulgur-Pfanne mit Putenstreifen....45

Kapitel 7 – Herbstliche Familiengerichte zum Sattessen....46

55. Pilzrisotto mit Petersilie....47
56. Kartoffelknödel mit cremiger Champignonsauce....47
57. Semmelknödel mit Lauchrahm....48
58. Hähnchen in Pilzrahmsauce mit Reis....48
59. Putenbällchen in Paprika-Tomatensauce....49
60. Rinderhackbällchen mit Kartoffelpüree....49
61. Wirsinglasagne mit Rinderhack....50
62. Spinat-Ricotta-Cannelloni....50
63. Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Käsekruste....51
64. Linsenbolognese mit Tagliatelle....51
65. Rosenkohl-Nudelauflauf mit Walnüssen....52
66. Gedämpfter Lachs mit Senfsauce und Kartoffeln....52
67. Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Erbsen....53
68. Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse....53
69. Herzhafter Lauchkuchen mit Putenstreifen....54

Kapitel 8 – Laugengebäck, Brot und herzhafte Backideen....55

70. Laugenbrezeln mit grobem Salz....56
71. Laugenstangen mit Sesam....56
72. Käse-Laugenbrötchen....57
73. Laugenkonfekt mit Mohn und Sonnenblumenkernen....57
74. Gefüllte Laugenknoten mit Spinat und Feta....58
75. Laugenzopf mit Kräuterbutter....58
76. Laugenbrötchen mit Röstzwiebeln....59
77. Laugen-Schnecken mit Käse und Frühlingszwiebeln....59
78. Kartoffelbrot mit knuspriger Kruste....60
79. Walnussbrot mit Dinkelmehl....60
80. Zwiebel-Focaccia mit Rosmarin....61
81. Herzhafte Birnen-Ziegenkäse-Tarte....61

Kapitel 9 – Apfelkuchen und süßes Herbstgebäck....62
82. Versunkener Apfelkuchen....63
83. Apfel-Streuselkuchen vom Blech....63
84. Apfel-Schmand-Kuchen mit Zimt....64
85. Apfel-Walnuss-Kastenkuchen....64
86. Gedeckter Apfelkuchen mit Rosinen....65
87. Apfel-Mandel-Kuchen mit Joghurt....65
88. Apfel-Käsekuchen mit Haferstreuseln....66
89. Apfel-Zimt-Schnecken....66
90. Apfel-Quark-Taschen....67
91. Saftige Apfel-Hafer-Muffins....67
92. Birnen-Schokoladen-Kuchen....68
93. Zwetschgenkuchen mit Hefeteig....68
94. Kürbis-Gewürzkuchen mit Frischkäseguss....69
95. Haselnusskuchen mit Zimtglasur....69
96. Walnuss-Ahornsirup-Schnecken....70
97. Birnen-Mandel-Tarte....70

Kapitel 10 – Warme Desserts und kleine süße Auszeiten....71
98. Bratapfelcreme mit Vanillequark....72
99. Milchreis mit Apfel-Zimt-Kompott....72
100. Grießbrei mit warmen Gewürzbirnen....73
101. Kürbis-Vanille-Pudding....73
102. Schokoladencreme mit Maronen....74
103. Apfel-Birnen-Crumble mit Haferflocken....74
104. Gedämpfte Quarkknödel mit Zwetschgensauce....75
105. Warmer Dinkelbrei mit Birne und Mandelmus....75
106. Vanillecreme mit Pflaumenkompott....76

Kapitel 11 – Knusprige Herbstideen aus dem Airfryer....77
107. Kürbisspalten mit Parmesan und Kräuterdip....78
108. Kartoffelrösti mit Apfelquark....78
109. Süßkartoffel-Feta-Puffer....79
110. Knusprige Rosenkohlhälften mit Senfdip....79
111. Panierte Blumenkohlröschen mit Paprikacreme....80
112. Gefüllte Champignons mit Frischkäse und Walnüssen....80
113. Hähnchenbällchen mit Kürbis und Haferflocken....81
114. Putenfrikadellen mit Lauch und Käse....81
115. Linsen-Möhren-Bratlinge mit Joghurtdip....82
116. Mini-Flammkuchen mit Lauch und Pilzen....82
117. Kürbis-Feta-Blätterteigtaschen....83
118. Laugenpizza mit Champignons und Käse....83
119. Apfelküchlein im Zimtmantel....84
120. Bratäpfel mit Mandel-Dattel-Füllung....84
121. Birnen-Crumble in kleinen Förmchen....85






Teil 3 – Gut geplant durch den Herbst....86

Kapitel 12 – Dein 14-Tage-Herbstplan....86

Kapitel 13 – Vorräte und praktische Küchenhelfer....91

Teil 1 – Willkommen in deiner Herbstküche

Vorwort – Wenn es draußen kühler und in der Küche gemütlich wird

Wenn morgens die Luft frisch ist und die Tage kürzer werden, wächst die Lust auf etwas Warmes. Eine cremige Suppe nach einem Spaziergang, ein duftender Apfelkuchen am Nachmittag oder ein kräftiger Eintopf zum Abendessen: Herbstküche braucht oft nur wenige gute Zutaten.



Kürbis, Kartoffeln, Pilze und Kohl bringen Abwechslung auf den Tisch. Äpfel und Birnen passen in Kuchen und Desserts, schmecken aber auch zu herzhaften Gerichten. Dazu kommen Nüsse, Kräuter und Gewürze, die aus einfachen Zutaten immer wieder etwas anderes machen.

Dieses Buch begleitet dich mit 121 Rezepten durch die Herbstzeit. Du findest schnelle Mahlzeiten für den Alltag ebenso wie Gerichte für ein gemeinsames Wochenende. Neben Suppen und Eintöpfen erwarten dich Kürbisgerichte, Familienessen, Laugengebäck, Apfelkuchen und warme Desserts. Ein eigenes Kapitel zeigt dir außerdem, wie Thermomix® und Airfryer zusammenarbeiten können.

Der Thermomix® übernimmt dabei viele vorbereitende Aufgaben: Er zerkleinert Gemüse, rührt Saucen, püriert Suppen und knetet Teige. Für eine gebräunte Kruste, knuspriges Gebäck oder geröstetes Gemüse kommen je nach Rezept Backofen oder Airfryer hinzu.

Du musst dafür weder eine große Vorratskammer besitzen noch jeden Tag lange kochen. Mit einer überschaubaren Auswahl an saisonalen Zutaten lässt sich vieles vorbereiten und unterschiedlich kombinieren. Aus einem Kürbis entstehen beispielsweise eine Suppe, ein cremiges Pastagericht und würzige Spalten als Beilage.

Such dir zunächst ein Gericht aus, auf das du gerade Appetit hast. Vielleicht wird daraus ein neuer Familienliebling – oder einfach ein gutes Abendessen an einem kühlen Herbsttag.

Viel Freude beim Kochen, Backen und Genießen!

Kapitel 1 – Der Herbst bringt Geschmack auf den Tisch

Kürbis, Pilze, Kohl und Wurzelgemüse entdecken

Herbstgemüse eignet sich für viele Zubereitungsarten. Es lässt sich dünsten, pürieren, rösten oder in Teige und Füllungen einarbeiten. Für abwechslungsreiche Gerichte lohnt es sich, neben dem Geschmack auch die Konsistenz zu berücksichtigen: Ein Teil des Gemüses kann eine cremige Sauce bilden, während ein anderer Teil als Einlage für Biss sorgt.



Kürbis

Hokkaido schmeckt leicht nussig und lässt sich unkompliziert verarbeiten, weil seine Schale beim Garen weich wird. Entferne vor der Zubereitung den Stiel, die Kerne und das faserige Innere. Wasche die Schale gründlich und schneide beschädigte Stellen großzügig heraus.

Butternut hat ein feines, mildes Fruchtfleisch und eignet sich besonders für Pürees, Saucen und gefüllte Kürbishälften. Für die Gerichte in diesem Buch wird er geschält, sofern im Rezept nichts anderes angegeben ist.

Muskatkürbis bringt ein kräftigeres Aroma mit. Er passt gut in Suppen, Currys und Eintöpfe und wird ebenfalls geschält.

Pilze

Champignons und Kräuterseitlinge passen zu Rahmsaucen, Risotto, herzhaften Kuchen und Füllungen. Reinige sie mit einem Pinsel oder einem leicht feuchten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung kannst du sie kurz abspülen und anschließend sorgfältig trocknen.

Für deutliche Röstaromen ist eine heiße Pfanne häufig die passende Ergänzung zum Thermomix® . Brate Pilze portionsweise an, damit austretende Flüssigkeit verdampfen kann.

Kohl

Wirsing schmeckt vergleichsweise mild und passt in Eintöpfe, Lasagne oder cremige Gemüsegerichte. Weißkohl eignet sich für kräftige Suppentöpfe und Schmorgerichte. Rosenkohl lässt sich dünsten oder im Airfryer rösten.

Entferne welke Außenblätter und schneide feste Strünke passend zur Verwendung heraus. Gleichmäßige Stücke erleichtern das Garen.

Wurzelgemüse

Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Knollensellerie und Steckrüben geben Suppen und Eintöpfen eine kräftige Grundlage. Pastinaken schmecken eher süßlich, Petersilienwurzeln würziger. Knollensellerie bringt ein ausgeprägtes Aroma mit und sollte andere Zutaten nicht vollständig überdecken.

Kartoffeln sorgen je nach Sorte für unterschiedliche Ergebnisse: Mehligkochende Sorten eignen sich gut für Pürees und cremige Suppen, festkochende Sorten behalten in Salaten und vielen Eintöpfen besser ihre Form.

Äpfel, Birnen und Nüsse vielseitig verwenden

Äpfel gehören nicht nur in Kuchen. Ihre Säure ergänzt auch Kürbis, Sellerie, Rotkohl und herzhafte Kartoffelgerichte.

Für Kuchen eignen sich aromatische, eher säuerliche Sorten wie Boskoop oder Elstar. Soll das Obst als Stück erkennbar bleiben, wähle feste Früchte und zerkleinere sie nicht zu fein. Für Kompott und Fruchtmus dürfen die Äpfel weicher sein.

Birnen passen zu Schokolade, Vanille und Mandeln ebenso wie zu Ziegenkäse oder Walnüssen. Verwende für Tartes und herzhafte Gerichte möglichst feste, reife Früchte. Sehr weiche Birnen eignen sich eher für Mus oder cremige Desserts.

Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln bringen Biss in Kuchen, Brote und Toppings. Bewahre sie gut verschlossen, kühl und dunkel auf. Zerkleinerte Nüsse verlieren schneller an Aroma als ganze.

Wenn du Nüsse im Thermomix® hackst, arbeite in kurzen Intervallen. Kontrolliere zwischendurch die Konsistenz, damit aus groben Stückchen keine feine Masse wird.

Saisonal einkaufen und Vorräte richtig lagern

Plane deinen Einkauf möglichst so, dass empfindliche Zutaten zuerst verwendet werden. Frische Pilze, Blattgemüse und reife Birnen stehen früh auf dem Speiseplan. Kartoffeln, ganze Kürbisse und viele Kohlsorten lassen sich länger bevorraten.

Achte beim Einkauf auf feste, unbeschädigte Ware. Ein großer Kürbis lohnt sich besonders dann, wenn du mehrere Gerichte damit planst.

Für die Lagerung helfen diese Grundregeln:

- **Kartoffeln:** dunkel, kühl und luftig lagern; grüne oder stark gekeimte Knollen aussortieren.
- **Ganze Kürbisse:** trocken und vor Frost geschützt aufbewahren.
- **Angeschnittener Kürbis:** abgedeckt im Kühlschrank lagern und zeitnah verarbeiten.
- **Pilze:** im Kühlschrank locker in einer Papiertüte oder einem geeigneten Behälter aufbewahren.
- **Möhren und anderes Wurzelgemüse:** im Gemüsefach lagern; vorhandenes Blattgrün vorher entfernen.
- **Äpfel und Birnen:** regelmäßig auf Druckstellen prüfen und beschädigte Früchte zuerst verbrauchen.

Ein kleiner Vorrat an Linsen, Bohnen, Reis, Haferflocken, passierten Tomaten und ungesalzener oder salzarmer Brühe ergänzt frisches Herbstgemüse. Damit kannst du auch dann eine Mahlzeit zubereiten, wenn der nächste Einkauf noch warten muss.

Die wichtigsten Gewürze für herzhafte und süße Herbstgerichte

Mit wenigen Gewürzen kannst du die gleichen Grundzutaten unterschiedlich abschmecken.

Für herzhafte Gerichte

- Muskat passt zu Kartoffeln, Blumenkohl, Spinat und cremigen Saucen.
- Kreuzkümmel ergänzt Kürbis, Linsen und Kichererbsen.
- Geräuchertes Paprikapulver gibt Bohnen und Gemüsegerichten eine kräftige Note.
- Ingwer bringt Frische und Schärfe in Suppen und Currys.
- Thymian und Rosmarin passen zu Pilzen, Kartoffeln und geröstetem Gemüse.
- Salbei harmoniert mit Kürbis, Gnocchi und Butter.

Für süße Gerichte

- Zimt ergänzt Äpfel, Birnen, Pflaumen und Nüsse.
- Vanille passt zu Quark, Milchreis und cremigen Desserts.
- Kardamom verfeinert Hefegebäck und Fruchtkompott.
- Gemahlener Ingwer und Nelken geben Gewürzkuchen ein kräftiges Aroma.

Beginne bei intensiven Gewürzen mit einer kleinen Menge. Schmecke am Ende erneut ab. Manchmal fehlt weniger Salz als vielmehr etwas Säure: Ein wenig Zitronensaft kann eine cremige Suppe oder ein reichhaltiges Gericht abrunden.

Kapitel 2 – Kochen und Backen mit dem Thermomix®

Zerkleinern, dünsten, pürieren und kneten

Wie fein eine Zutat zerkleinert wird, hängt von ihrer Festigkeit, der Menge und der eingestellten Laufzeit ab. Schneide große Zutaten deshalb zunächst in Stücke, die sich im Mixtopf gut bewegen können.

Arbeite bei unbekannten Zutaten lieber kurz und kontrolliere das Ergebnis. Nachzerkleinern ist jederzeit möglich; zu fein gehacktes Gemüse lässt sich nicht wieder in größere Stücke verwandeln.

Schiebe Zutaten bei Bedarf mit dem Spatel nach unten, während das Gerät stillsteht. Beachte für die Verwendung des Spatels während des Betriebs die Anleitung deines Modells.