

## Richtig schmausen & genießen

### Wärme von Innen – Rezepte für den Herbst

#### Zwetschgen-Chutney

##### Zutaten für ca. 6 Gläser

- 800 g Zwetschgen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 4 cm)
- 150 g Rohrohrzucker
- 10 EL roter Balsamico
- 8 Stk. Sternanis
- 1 TL Nelkenpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz und Pfeffer

##### Zubereitung

Die Zwetschgen waschen und entsteinen.

Den Ingwer und die Zwiebeln schälen und gemeinsam mit dem Fruchtfleisch der Zwetschgen klein schneiden.

Nun Balsamico-Essig und Zucker in einen Topf geben und so lange erhitzen, bis sich der Zucker im Essig aufgelöst hat.

Anschließend Obst und Gemüse, das Zimtpulver, das Nelkenpulver und die Sternanis dazugeben.

Bei niedriger Hitze rund 35 Minuten lang einkochen und unter ständigem Rühren eindicken lassen.

Zum Schluss das Ganze mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

In Schraubgläser füllen.

##### Tipp

Das Chutney harmoniert hervorragend mit Fleisch- und Gemüsegerichten und ist einige Wochen haltbar.

Angebrochene Gläser nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und binnen kürzester Zeit aufbrauchen.

## Richtig schmausen & genießen

### Wärme von Innen – Rezepte für den Herbst

#### ***Pikant eingelegter Kürbis***

##### **Zutaten für ca. 12-15 Gläser**

1 Kürbis (z.B. Hokkaido, Butternuss)  
1,5 l Wasser  
500 ml hochwertigen Apfelessig  
1 Prise Zimt  
10 Gewürznelken  
Salz

##### **Zubereitung**

Den Kürbis bei Bedarf schälen und das Fruchtfleisch nach Belieben in würfelige oder längliche Stücke schneiden. Das Wasser gemeinsam mit dem Apfelessig in einem großen Topf zum Kochen bringen. Salz, etwas Zimt und die Gewürznelken zugeben. Wenn das Wasser sprudelt, den Kürbis ebenfalls zugeben. Den Kürbis je nach Größe der Stücke etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Gemüse mitsamt der Flüssigkeit in die Einmachgläser füllen und diese fest verschließen. Die Gläser vor dem Verzehr für einige Wochen an einem dunklen, nicht zu warmen Ort lagern, damit der Kürbis das richtige Aroma entwickeln kann.

#### ***Kürbiscremesuppe mit Couscouseinlage***

##### **Zutaten für ca. 2 Portionen:**

150 g Hokkaidokürbis  
1 TL Rapsöl  
250 ml Wasser  
30 g Couscous  
Salz  
Petersilie

##### **Zubereitung**

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen und den Kürbis darin kurz anrösten. Mit Wasser aufgießen und die Kürbisstücke bei mittlerer Hitze weichdünsten. Währenddessen Couscous in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und für ca. 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Die Suppe fein pürieren, mit wenig Salz und gehackter Petersilie abschmecken, in Schalen anrichten und zum Schluss den Couscous dazugeben.

## Richtig schmausen & genießen Wärme von Innen – Rezepte für den Herbst

### Zauberwürze – Suppenwürze selbst gemacht

#### **Zutaten für ca. 8 Gläser**

200 g Zwiebel  
200 g Lauch  
250 g Petersilienwurzel  
600 g Möhren  
300 g Sellerie  
150 g Tomaten  
100 g Champignons  
4 Knoblauchzehen  
250 g Salz zum Konservieren  
Kurkuma (verleiht eine schöne goldene Farbe)  
Liebstöckl nach Belieben  
Muskat gerieben  
Pfeffer gerieben  
4 - 8 Wacholderbeeren  
ca. 40 g Rapsöl

#### **Zubereitung**

Gemüse waschen, schälen und mit einem leistungsstarken Mixer zerkleinern oder durch den Fleischwolf lassen. Kurz, unter ständigem Rühren, damit nichts anbrennt, in einem Topf erhitzen und leicht aufkochen lassen, Salz und Gewürze hinzufügen und noch heiß in gereinigte Gläser abfüllen.

Sollte beim Aufkochen der Suppenwürze viel Flüssigkeit (Saft) entstanden sein, diesen nicht mit abfüllen, sondern die Suppenpaste etwas ausdrücken.

Vor dem Verschließen der Gläser eine Schicht Rapsöl auf die Suppenpaste geben - dies macht die Suppenwürze länger haltbar, da es wie versiegelt ist.

#### **Achtung**

**Die Suppenwürze ist zwar sehr salzig (die Menge an Salz ist zum Haltbarmachen notwendig), kleine Mengen der Suppenwürze genügen aber bereits, um Suppen und anderen Speisen einen vollmundigen Geschmack zu verleihen.**

## Richtig schmausen & genießen

### Wärme von Innen – Rezepte für den Herbst

#### **Bunter Linseneintopf**

##### Zutaten für ca. 2 Portionen

50 g gekochte Linsen  
50 g Lauch  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
50 g Sellerie  
50 g Karotten  
1 Kartoffel  
½ l Gemüsesuppe  
1 Knoblauchzehe  
Petersilie  
Liebstöckl  
Schnittlauch  
1 Prise Kreuzkümmel

##### Zubereitung

Öl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen.

Lauch und Zwiebel fein schneiden und kurz anrösten. Sellerie, Karotten und Kartoffel waschen, kleinwürfelig schneiden, ebenso in die Pfanne geben und mitrösten.

Das Ganze mit Gemüsesuppe aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nach 15 Minuten die gekochten Linsen und die gehackten Kräuter dazugeben und für ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

Damit der Eintopf angenehm sämig wird, ein Viertel der Menge pürieren und anschließend wieder untermischen.

Mit einer Prise gemahlene Kreuzkümmel verfeinern und servieren.

## Richtig schmausen & genießen

### Wärme von Innen – Rezepte für den Herbst

#### **Polenta-Pizza für Klein & Groß**

##### **Zutaten für 1 Blech**

500 ml Gemüsesuppe  
250 g Polenta  
40 g Butter  
½ kleiner Hokkaidokürbis  
½ Zucchini  
200 g passierte Tomaten  
½ TL Oregano  
50 g Käse zum Überbacken  
1 Hand voll frischer Spinat

##### **Zubereitung**

Gemüsesuppe mit Butter zum Kochen bringen, Polenta einrieseln lassen, aufkochen und zugedeckt quellen lassen.

Backrohr auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den lauwarmen Polenta auf das Backblech leeren und gleichmäßig verstreichen.

Hokkaidokürbis in dünne Spalten und Zucchini in dünne Scheiben scheiden.

Passierte Tomaten mit Oregano würzen und gleichmäßig auf dem Pizzaboden verstreichen.

Das Gemüse darauflegen, die Pizza mit geriebenem Käse bestreuen und im Rohr für ca. 20 Minuten backen.

Vor dem Servieren den gewaschenen und abgetropften Spinat auf der Pizza verteilen.

##### **Tipp**

**Die Polenta-Pizza kann je nach Lust und Laune auch mit anderen saisonalen Gemüsesorten belegt werden.**

## Richtig schmausen & genießen

### Wärme von Innen – Rezepte für den Herbst

#### **Reisfleisch**

##### **Zutaten für ca. 4 Portionen**

200 g Schweinefleisch  
1 EL Rapsöl  
1 kleine Zwiebel  
1 roter Paprika  
1 - 2 Essiggurkerl  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL Essig  
etwas Kümmel, Thymian und Majoran  
1 Lorbeerblatt  
100 g Reis  
250 ml Wasser  
1 Prise Salz

##### **Zubereitung**

Paprika waschen und in Streifen schneiden, Essiggurkerl in kleine Stücke schneiden und beides zur Seite stellen.

Zwiebel fein hacken und das Fleisch kleinwürfelig schneiden. Öl in einen beschichteten Topf geben und die Zwiebel darin goldbraun rösten.

Anschließend das Fleisch, die Paprikastreifen, Essiggurkerl und Paprikapulver zugeben und mitrösten.

Mit Essig ablöschen, dann mit Wasser aufgießen, die Gewürze zugeben und das Fleisch für ca. 30 Minuten dünsten.

Anschließend den gewaschenen Reis zugeben und diesen weichdünsten, bei Bedarf noch etwas Wasser aufgießen.

Das Reisfleisch mit einer Prise Salz abschmecken und am besten mit Salat als grüne Beilage genießen.

## Richtig schmausen & genießen

### Wärme von Innen – Rezepte für den Herbst

#### **Feiner Hirseauflauf mit Äpfeln**

##### **Zutaten für eine Auflaufform**

100 g Hirse  
150 ml Wasser  
150 ml Milch  
2 mittelgroße Äpfel  
2 Eier  
1 EL Butter  
Etwas Zimt

##### **Zubereitung**

Hirse in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Wasser mit Milch vermischen und in einem großen Topf zum Kochen bringen. Hirse einrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend noch weiter 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel gründlich waschen und fein raspeln. Butter und Eidotter unter die noch lauwarme Hirse rühren, nach und nach die geriebenen Äpfel und Zimt nach Geschmack untermengen. Aus dem Eiklar steifen Schnee schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Eine Auflaufform dünn mit Rapsöl auspinseln und den Auflauf bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 45 Minuten backen.

#### **Birnen-Joghurt-Creme**

##### **Zutaten für ca. 2 Portionen**

1 Becher/Glas Naturjoghurt  
2 Birnen  
ca. 50 ml Wasser  
1 Zimtrinde  
2 Gewürznelken  
Saft einer halben Zitrone  
4 Walnusshälften

##### **Zubereitung**

Wasser in einem Topf mit Zimtrinde und Gewürznelken zum Kochen bringen. Birnen waschen, in Stücke schneiden und im kochenden Wasser weichdünsten. Zimtrinde und Nelken entfernen, die gedünsteten Birnen abkühlen lassen und zu einem Mus pürieren. Naturjoghurt mit Zitronensaft glatt rühren das Birnenmus unterheben. Die Birnen-Joghurt-Creme in Gläser oder Dessertschalen füllen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

## Richtig schmausen & genießen

### Wärme von Innen – Rezepte für den Herbst

#### **Richtig gute Getränke**

Wenn Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und um den Körper auch mit einem Getränk von Innen zu wärmen, trinken Sie in der Übergangszeit Tees von den unterschiedlichsten Kräutern. Lassen Sie sich in der Apotheke oder im Reformhaus beraten, denn: Achtung jedes Kraut hat seine Wirkung.

#### **Ingwertee als Vorbeugung für Erkältungen in der Übergangszeit**

##### **Zutaten**

1 kleines Stück Ingwer  
3 – 5 schwarze Pfefferkörner  
1 ½ TL Süßholzwurzel oder 3 – 5 Gewürznelken  
1 handvoll Basilikumblätter  
½ l Wasser

##### **Zubereitung**

Ein kleines Stück **Ingwer** schälen und kleingerieben.  
1 ½ TL **Süßholzwurzel** (5 Gramm), 3-5 zerdrückte schwarze **Pfefferkörner** und 10-15 kleingeschnittene Blätter **Basilikum** dazugeben.  
Die Zutaten mit 3 Tassen kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.  
Statt dem Süßholz können auch 3-5 Gewürznelken verwendet werden.

#### **Salbei-Tee**

##### **Zutaten**

200 ml Wasser  
3 Salbei-Blätter  
1 Scheibe Zitrone  
1 TL Löwenzahnhonig

##### **Zubereitung**

Das Wasser erhitzen und in ein Glas leeren, die Salbeiblätter dazu geben und das ganze mindestens 5 Minuten ziehen lassen.  
Löwenzahnhonig einrühren und mit einer Zitronenscheibe garnieren.

##### **Tipp**

Dieser Tee schmeckt im Kühlschrank abgekühlt auch in der warmen Jahreszeit ☺!