

Herbstküche

Kürbis bringt Vielfalt auf den Teller

Kürbisse enthalten sehr viel Wasser. Bei der Zubereitung von Kürbisspeisen daher Wasser bzw. Flüssigkeit nur sparsam zugeben. Sie können dem Kürbis das Wasser entziehen, wenn sie ihn vor der Weiterverarbeitung einsalzen. Dazu den geschnittenen Kürbis mit Salz bestreuen, ca. 30-60 Minuten einwirken lassen und anschließend die Flüssigkeit abtupfen. Kürbisse sind auch roh genießbar. Dünn aufschneiden oder raspeln und als Salat zubereiten. Weiche Kürbisse wie Hokkaido und Pâtisson können mit Schale zubereitet werden.

Gewürze wie Chili, Paprika, Piment, Muskatnuss, Curry, Nelken, Zimt, Vanille, Koriander, Ingwer und Kräuter wie Dill, Borretsch, Thymian, Petersilie und Majoran passen gut zum Kürbis.

Essen Sie keine bitter schmeckenden Kürbisse. Diese können Curcubitacin enthalten, das Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auslösen kann und in hoher Konzentration sogar zum Tod führt. Kosten Sie ein kleines Stück vom Kürbis, bevor Sie ihn zubereiten.

Rote Rüben liefern viele Vitamine

Rote Rüben enthalten Kalzium, Kalium und Magnesium sowie die Vitamine B6, C, Folsäure und Niacin. In ihnen stecken außerdem Anthozyane, zu denen das Betanin gehört. Rote Rüben speichern Nitrat. Daher ist es vorteilhaft die Rüben mit Vitamin C-haltigem Obst oder Gemüse zu essen. Bio-Rüben haben in der Regel einen deutlich niedrigeren Nitratgehalt. Rote Rüben nicht in Wasser kochen, sondern im Backofen oder im Dampfgarer zubereiten. Dabei bleibt der volle Geschmack erhalten. Dazu den Backofen auf 200 °C vorheizen. Rote Rüben abbürsten, schälen, von den Wurzel- und Stielenden befreien und vierteln. Rote Rüben in eine Auflaufform oder auf ein Blech geben und mit Öl beträufeln. Salzen und pfeffern und ca. 1 Stunde backen, bis sich die Knollen weich anfühlen.

Wildobst Schlehe bereichert die Herbstküche

Die gerbstoffreichen, säuerlich schmeckenden dunkelblauen Steinfrüchte sind erst nach Frosteinwirkung voll genießbar. Dann entwickelt sich ihr herb-süßer Geschmack. Schlehen daher erst nach dem ersten Frost ernten oder kurz einfrieren.

Schlehen stärken unser Immunsystem. Sie sind reich an Vitamin C und enthalten Flavonoide

und Phenolsäuren. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken u.a. antioxidativ, immunstärkend und verdauungsfördernd.

Die Kerne der Schlehe enthalten das giftige Blausäureglykosid Amygdalin. Die Menge an Amygdalin in den Kernen ist jedoch gering. Wenn Sie die Schlehen in Alkohol oder Lake einlegen, dann geht nur eine verhältnismäßig geringe Menge an Blausäure in die Flüssigkeit über. So wenig, dass es zu keinen Vergiftungserscheinungen kommt.

Rezepte im Herbst

Rote Rüben-Kürbis-Frittata

Zutaten: 250 g geraspelter Kürbis, 250 g geraspelte Rote Rüben, 80 g geriebener Parmesan, 100 ml Obers, 100 ml Milch, 4 Eier, 1 EL Salbei, Thymian und Rosmarin (fein gerebelt), Salz, Pfeffer, Kürbiskerne

Zubereitung: Obers, Milch, Eier, Salz, Pfeffer und Kräuter gut verquirlen. Kürbis und Rote Rüben-Raspel mischen und in eine gefettete Auflaufform geben. Eiermilch über das Gemüse gießen. Parmesan darüber streuen. Bei 180 °C ca. 20-30 Minuten backen. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen und mit Kürbiskernen bestreuen.

aus Schrot & Korn, 10/2010

Salzschlehen

Zutaten: 1 Liter Wasser, 300 g Salz, 350 g Schlehen

Zubereitung: Wasser und Salz aufrühren und aufkochen. Saubere Schlehen in die Salzlake legen, mit einem Teller beschweren und abkühlen lassen. An einem kühlen Ort (10-15 °C) 4-6 Wochen stehen lassen. Erst dann verwenden, eignet sich als Olivenersatz.

Schlehen süß-sauer

Zutaten: 1.500 g Schlehen, 100 ml Wasser, 100 g Honig, 5 Gewürznelken, 400 ml Apfelessig, 300 g Zucker, 1 Zimtstange, 3 Pimentkörner

Zubereitung: Früchte verlesen, waschen, trocken tupfen und über Nacht einfrieren. Zucker in einem breiten Topf leicht karamellisieren, mit Wasser und Essig ablöschen, die restlichen Zutaten begeben und gut verkochen lassen. Dabei gut rühren, damit sich der karamellierte Zucker vollständig auflöst. Die gefrorenen Schlehen in den kochenden Sud geben, aufkochen lassen und vom Herd ziehen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Beeren in Gläser füllen. Den Sud erhitzen und reduzieren lassen. Den eingedickten Sud heiß über die Beeren gießen und sofort verschließen. Bis zum Genuss mindestens 6 Wochen reifen lassen.

aus Obst haltbar machen, Marianne Obermair, Romana Schneider

Rote Rüben-Quiche

Zutaten: 6 große Blätter Filo- oder Yufka-Teig (400 g), 600 g Rote Rüben, 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3-4 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 50 g Butter, 150 g Schaf- oder Ziegenkäse, 3 Eier, 200 g Sauerrahm, etwas Weißwein, 1/8 l Gemüsesuppe oder Wasser, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Rote Rüben schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und anschließend die Roten Rüben, Thymian, Rosmarin und gehackte Knoblauchzehe dazugeben. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsesuppe oder Wasser aufgießen und weich dünsten. Mehrmals umrühren.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Spring- bzw. Tarteform (Æ 26-28 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen. Butter schmelzen und die Teigblätter damit einzeln dünn bestreichen und die Form mit mehreren Lagen Teig auslegen. Schaf- bzw. Ziegenkäse zerbröckeln, mit den Roten Rüben auf dem Teig verteilen. Eier und Sauerrahm glatt verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Zutaten gießen. Im Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Kürbis-Feta-Brot

Zutaten: 400 g Kürbis, 2 TL Öl, 2 EL Trockengerm, 125 ml warmes Wasser, 1 grob gehackte Zwiebel, 125 ml Olivenöl, 125 ml Milch, 2 Eier, 1 EL Rosmarin, 2 TL Salz und 2 TL feiner Zucker, 450 g Mehl (gesiebt), 200 g Feta, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Kürbis, 2 TL Öl, Salz und Pfeffer vermischen und auf einen Backblech bei 160 °C ca. 15 Minuten weich schmoren. Germ und Wasser verrühren und an einem warmen Ort 10 Minuten stehen lassen, bis sich Blasen bilden. Zwiebel, Öl, Milch, Eier, Rosmarin, Salz und Zucker gut vermischen, dann mit dem Mehl und der Germmischung gut verrühren und anschließend abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

Feta und Kürbis unter den Teig heben und gut vermischen. Den Teig in eine gefettete Kastenform (10x20 cm) geben und im Ofen bei 160 °C ca. 1 Stunde backen. 10 Minuten abkühlen lassen und dann aus der Form stürzen.

aus Jahreszeiten, Donna Hay

Erntefrisches Gemüse richtig lagern

Wenn der Herbst ins Land zieht ist die Vielfalt an Früchten und Gemüsen groß. Es ist Ernte- und Einkochzeit. Richtig gelagert hält Gemüse bis in den Winter.

Kürbisse lagern Sie am besten an einem kühlen Platz (10-15 °C) mit einer relativen

Luftfeuchtigkeit von 60-70 %. Kürbisse nicht übereinanderlegen, sonst entstehen Druckstellen und die Belüftung wird behindert. Lassen Sie den Stiel am Kürbis und achten Sie darauf, dass die Schale unverletzt bleibt. Gut gelagerte Kürbisse können mehrere Monate und sogar bis zu einem Jahr gelagert werden.

Wer einen Keller hat, kann Wurzelgemüse und Rote Rüben in Kisten mit Sand oder Erde vergraben. So halten sie sich prall und frisch. Wer einen Garten hat kann Gemüse wie Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie, Rote Rüben, Karotten und auch Kohlrabi und Kohl in einer Erdmiete lagern. Es hält darin mehrere Monate.

Kartoffel ist nicht aus der Herbstküche wegzudenken

Erdäpfel kennen wir als Heurige und als typisches Lagergemüse. Es gibt unzählige Sorten. Gut lagerfähig sind mittelspäte bis späte Sorten. Diese können Sie in einem dunklen, gut belüfteten Raum mit einer Temperatur von 4 bis 6 °C aufbewahren. Wärme und Licht führen zu vorzeitigem Austrieb und damit zum Verderb der Knollen. Zu hohe Feuchtigkeit hingegen fördert Schimmel und Fäulnis. Vor dem Einlagern nur grob Abreiben aber nicht waschen und nur unverletzte Kartoffel lagern. Alle Knollen, die bei der Ernte verletzt wurden am besten sofort verkochen.

Lagern Sie Erdäpfel auf keinen Fall gemeinsam mit Obst, speziell Äpfeln. Diese geben das Reifegas Ethylen an die Umgebung ab, das auch die Nachreife und den Austrieb der Kartoffeln fördert.

Erdäpfel liefern wertvolles Vitamin C, welches unser Immunsystem stärkt. Bereits mit 2-3 Erdäpfeln können Sie die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C decken. Erdäpfel sind praktisch fettfrei und recht kalorienarm (100 g enthalten lediglich 70 kcal), sie liefern wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen.

Festkochende oder auch als speckig bezeichnete Erdäpfel eignen sich vor allem zur Zubereitung von Braterdäpfeln, Salat und Pürees. Suppen und Knödel gelingen mit mehligem Erdäpfeln.

Äpfel und Birnen

Das beliebteste und meistverzehrte Obst in Österreich ist der Apfel. Frisch geerntet enthalten Äpfel und Birnen die meisten wertvollen Inhaltsstoffe. Äpfel und Birnen können Sie in Kuchen, Strudeln, Kompotten, Chutneys und vielem mehr verwenden.

Herbstsorten des Apfels (z.B. Elstar, Goldparmäne) werden ab September geerntet und können sofort nach der Ernte genossen werden. Wintersorten müssen nach der Ernte (Oktober bis November) eingelagert werden. Gloster oder Cox Orange können erst nach etwa zwei Monaten Lagerung verspeist werden. Winteräpfel (z.B. Boskoop, Idared,



Jonathan, Kronprinz Rudolf) sind sehr lange lagerbar, manche sogar bis Mai oder Juni im Folgejahr.

Birnen werden seit vielen hundert Jahren bei uns kultiviert. Seit dem Mittelalter werden Birnen als Heilmittel angewandt. Reife Birnen verderben relativ schnell.

Lagern Sie nur Pflückobst ein, Fallobst hat meist Druckstellen oder Verletzungen, dort beginnt die Frucht früher zu faulen. Fallobst also sofort verwerten. Frühsorten produzieren das Reifegas Ethylen. Äpfel mit dem Stiel nach oben ins Regal oder in flache Kisten legen, am besten nur in einer Lage oder mit Schutzschichten zwischen den einzelnen Lagen.

Obst und Gemüse nicht gemeinsam lagern. Ethylen lässt auch Gemüse vorzeitig altern.

Unser Tipp: Birnen- oder Apfelmost

Für die Herstellung werden meist alte Obstsorten verwendet, weil moderne Speiseobstsorten zu viel Zucker enthalten. Die alten, säurehaltigen Sorten eignen sich besser zur Mostproduktion. Mit dem Kauf von Most trägt man auch zur Erhaltung der Sortenvielfalt bei.