

Kochstudio 09.11.2017

„Bunte Herbstrezepte“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Maronensuppe mit Pflaumen-Speck-Spieß

Geschichteter Salat aus Mozzarella, Avocado und Apfel

Zupfbrot mit Kräutern und Käse

Hackbällchen mit buntem Herbstgemüse, Sesam und Ziegenfrischkäse

Pflaumenkompott auf Blätterteig mit Vanilleeis

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Maronensuppe mit Pflaumen-Speck-Spieß

Zutaten (für 4 Portionen):	Zubereitung:
200 g Maronen (vorgekocht, vakuumverpackt) 2 Schalotten	in Würfel schneiden.
Öl	in einem großen Topf erhitzen, die Würfel hinein geben und für ein paar Minuten anschwitzen lassen, bis die Schalotten glasig sind.
100 ml Weißwein	dazu geben und damit das Gemüse ablöschen. Die Hitze nun reduzieren.
150 ml Gemüsebrühe 400 ml Schlagsahne 2 Spritzer Trüffelöl	dazu geben und pürieren. Die Suppe nun weiter köcheln lassen. In der Zwischenzeit
4 getrocknete Pflaumen	mit
Frühstücksspeck	umwickeln und in der Pfanne mit etwas
Öl	bei starker Hitze kurz anbraten. Bis der Speck von allen Seiten schön knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Spieß stecken.
	Suppe nach Geschmack mit
Salz und Pfeffer	würzen.
½ Bund Petersilie	waschen, schneiden und über die Suppe streuen. Den Spieß mit der Suppe servieren.

Geschichteter Salat aus Mozzarella, Avocado und Apfel

Zutaten (für 4 Personen):	Zubereitung:
	Für die Salatsoße:
1 kleines Stück Ingwer	schälen und in feine Würfel schneiden.
½ Biozitrone	waschen und die Schale abreiben. Eine Hälfte auspressen.
4 EL Weißweinessig Salz und Pfeffer Chiligewürz	mit dem Ingwer und der abgeriebenen Zitronen und dem Saft verrühren.
4 EL Olivenöl	darunter schlagen.
250 g Mozzarella	in kleine Würfel schneiden und mit einem Drittel der Soße vermengen.
1 großer Apfel 1 reife Avocado	in kleine Würfel schneiden und mit der restlichen Salatsoße vermischen.
1 Bund Basilikum	waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.
	in vier Gläser abwechselnd Mozzarella, Apfel –Avocado und Basilikum schichten.

Zupfbrot mit Kräutern und Käse

Zutaten für 1 Brot:	Zubereitung:
	Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
1 runden Brotlaib	längs und quer mit einem großen Messer einschneiden.
1 Frühlingszwiebel 2 Knoblauchzehen ½ Bund Schnittlauch 2 EL Olivenöl Salz und Pfeffer	waschen, klein schneiden und miteinander vermengen.
Schnittkäse (am besten Gouda)	in die Schnitte stecken und die Kräutermischung darüber geben.
	Brot in den Backofen geben und ca. 20 Minuten backen.

Hackbällchen mit buntem Herbstgemüse, Sesam und Ziegenfrischkäse

Zutaten (für 4 Personen):	Zubereitung:
2 EL Sesam, hell	in eine Pfanne geben und unter ständigem Wenden anrösten. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen.
1 Hokkaido- Kürbis (ca. 600 g)	waschen (nicht schälen), in dünne Spalten schneiden und die Kerne entfernen.
200 g Blattspinat	waschen, trocken tupfen und die Stiele entfernen
1 große Zwiebel 2 Knoblauchzehen	in feine Würfel schneiden und mit
500 g Hackfleisch 3 EL Semmelbrösel 1 Ei 2 TL Senf 1 TL Salz ½ TL Pfeffer	zu einem Teig kneten.
	Aus der Hackfleischmasse werden 8 Bällchen geformt. Diese mit etwas
Öl	in einer Pfanne ca. 10 Minuten von allen Seiten braten und dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
	Die Kürbisspalten in das heiße Fett geben und von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Mit
200 ml Gemüsebrühe	ablöschen.
	Den Spinat dazu geben und einen Deckel auf die Pfanne machen. So lange garen, bis der Spinat vollständig zusammengefallen ist. Mit
Salz, Pfeffer und Muskatnuss	würzen.
	Hackbällchen wieder mit in die Pfanne geben und erhitzen.
150 g Ziegenfrischkäse	über das fertige Essen bröseln und mit dem Sesam bestreuen.

Pflaumenkompott auf Blätterteig mit Vanilleeis

Zutaten(für 4 Portionen):	Zubereitung:
Blätterteig (aus dem Kühlregal)	in Form bringen (Quadrate oder Herzen, je nach Lust und Laune) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
400 g Pflaumen	waschen, halbieren, entkernen, vierteln und mit
50 g Zucker Zimt Nelken	in einem Topf aufkochen. Hitze dann reduzieren und für 5 Minuten weiter garen, dabei Rühren. Topf ohne Deckel zur Seite stellen.
	Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
50 g Hagelzucker 1 EL Zucker	vermischen und auf den Blätterteig streuen. Den Zucker etwas andrücken.
	Das Kompott mittig auf den Teig geben und mit
3 EL Mandelblättern	bestreuen.
	In den Backofen geben und 20-25 Minuten backen. Mit
Vanilleeis	servieren.