

# Herbst und leckeres Essen gehören zusammen

so wie die Rezepte in dieser Ausgabe.

Mit dem Rezept "**Blattsalate mit Mango**" beginnen wir. Neben Blattsalaten und Mango kommen noch Beluga Linsen, Cashewkerne und Champignons dazu. Der Salat ist sehr lecker.

Als Hauptgericht servieren wir einen "**Kartoffelgulasch mit Kraut und Pilzen**". Das Rezept schmeckt sehr gut in der Herbst- und Winterzeit und hat schon seine Liebhaber gefunden.

Ohne Burger geht gar nichts mehr. Wir servieren einen "**Bratwurst-Burger mit Krautsalat**". Der Burger geht sehr schnell und wird in einem Laugenbrötchen serviert.

Ohne Dessert ist das Menü nur halb so viel wert, deshalb servieren wir ein "**Friesendessert mit Pflaumen und Schmandcreme**" für alle Süßschnäbel.

## Blattsalate mit Mango



### Zutaten für 4 Personen:

200 g Blattsalate, hier: Eisberg-salat, Frieseesalat, Radiccio  
20 g Rucola  
50 g Beluga Linsen  
3-4 EL Cashewkerne  
6 mittelgroße Champignons  
1 reife Mango

### Dressing:

Rapsöl  
Sherryessig  
1-2 TL mittelscharfer Senf,  
hier: Dijonsenf  
Salz, Pfeffer, Ahornsirup

### Zubereitung:

Linsen nach Anweisung garen, ohne Salz, dann abgießen.  
Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen.  
Cashewkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Champignons in Scheiben schneiden. Die Mango schälen, vom Stein befreien und in Scheiben schneiden.  
Aus Essig, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Senf ein Dressing herstellen. Rapsöl unterschlagen.

### Anrichten:

Die Salatsorten auf eine Platte legen, darauf die Linsen verteilen. Cashewkerne und Champignonscheiben darauf legen. Mit Dressing beträufeln. Mangospalten auf den Salat legen.

### Anmerkung:

Dazu schmeckt geröstetes Fladenbrot.

## Kartoffelgulasch mit Kraut und Pilzen



### Zutaten für 4 Personen:

1000-1100 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Öl  
Paprikapulver edelsüß  
50 ml Weißwein  
400-500 g Sauerkraut, mild  
1000 ml Gemüsefond oder Gemüsebrühe  
200 g Sahne, ersatzweise Kochcreme  
Salz, Pfeffer, Zucker  
400 g braune Champignons  
3 Stängel Majoran  
3 Stängel Blattpetersilie  
2-3 TL Speisestärke  
evtl. 1 TL gehackten Kümmel  
20 g Butter

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls würfeln und in heißem Öl gut anbraten. Kartoffelwürfel mit Paprikapulver zugeben und mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und abgetropftes Sauerkraut mit Kümmel zugeben. Mit Gemüsefond und Sahne auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, zugedeckt 30-35 Minuten garen.  
Champignons mit einem Pinsel und Küchenpapier putzen und

in Scheiben schneiden. Majoran und Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Champignons in heißer Butter und restlichem Öl anbraten und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.  
Stärke mit 4 Esslöffeln kaltem Wasser verrühren, zum Kartoffelgulasch geben und kurz aufkochen. Das Gericht ist etwas gebunden.

### Servieren:

Kartoffelgulasch in tiefen Tellern oder Bowls servieren. Vor dem Servieren mit gehacktem Majoran und Petersilie bestreuen.

### Anmerkung:

Zu diesem Gericht passt ein Joghurt-Dipp. 200 g Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und 1 Esslöffel Öl verrühren. Petersilie und Dill fein hacken und zum Joghurt geben.  
Wer dieses Gericht nicht mit Speisestärke gebunden haben möchte, lässt es einfach weg. Kümmel ist auch nicht zwingend notwendig für dieses Gericht.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

## Bratwurst-Burger mit Krautsalat



### Zutaten für einen Burger:

1 Laugenbrötchen  
1 Bratwurstschnecke  
60 g Krautsalat, selbst gemacht: frisches Weißkohl, ¼ rote Paprikaschote  
Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, Olivenöl  
2 TL Senf  
1 TL Ahornsirup  
2 TL Majonaise  
2 TL Ketchup  
2 TL Butter  
Deko: glatte Petersilie

### Zubereitung:

Laugenbrötchen halbieren und jede Seite mit Butter bestreichen.

Krautsalat: Weißkohl sehr fein schneiden, Paprikaschote ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl anmachen und etwas ziehen lassen.

Bratwurstschnecke bei mäßiger Hitze grillen oder in der Pfanne braten.

Aus Senf, Majonaise, Ahornsirup, Ketchup einen Dipp herstellen.

### Anrichten:

Das halbierte Laugenbrötchen mit Krautsalat belegen, darauf kommt die Bratwurstschnecke und darauf den Dipp verteilen. Mit glatter Petersilie dekorieren.

### Anmerkung:

Dieses Gericht ist ein sehr schneller Bratwurst Burger. Beim Krautsalat kann man gut zu einem Fertigprodukt greifen.

## Friesendessert mit Pflaumen und Schmandcreme



### Zutaten für 4 Personen:

500 g blaue Pflaumen oder Zwetschen  
1 Zimtstange  
100 ml Traubensaft rot  
1-2 TL Speisestärke  
2-3 EL Rum  
250 g Schmand  
150 g Sahne  
2 EL Zucker  
1 P. Vanillezucker  
4-8 kleine Plätzchen süßes  
Blätterteiggebäck  
2 TL Grümmelkandis

### Zubereitung:

Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. Saft mit Zimt in einem Topf aufkochen, Pflaumen zugeben und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit 2-3 Esslöffeln Wasser glattrühren und in die kochende Flüssigkeit geben, weitere 1-2 Minuten köcheln lassen. Rum einrühren und das Kompott abkühlen lassen.

Sahne mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen und unter den Schmand ziehen.

Die Creme in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen.

### Anrichten:

Kompott auf 4 Dessertschalen verteilen. Creme obenauf spritzen. Blätterteiggebäck grob zerbröseln und auf das Dessert streuen. Kurz vor dem Servieren noch Grümmelkandis darüber streuen.

### Anmerkung:

Wenn Kinder mitessen sollte man den Rum weglassen.