

Pilzpüree im Knusperpack

In den knusprigen Teigpäckchen verbirgt sich ein mit Pilzen veredeltes Püree. Sie müssen nur die Schnur lösen – die Verpackung können Sie gleich mitverspeisen.

☑ 1 Std. • **Pro Portion:** 620 kcal, 23 g E, 27 g F, 66 g Kh, 13 g B

Für 4 Portionen	Vorbereitung
800 g Kartoffeln	mit Schale kochen, schälen, warm durchpressen
600 g Pilze (z. B. Pfifferlinge, Austernpilze, Shiitake)	säubern, klein hacken
1 Zwiebel	schälen, klein hacken
400 g Räuchertofu	sehr fein raspeln
20 Blätter Filoteig 20 x 20 cm (oder TK-Frühlingsrollenteig)	spröde, trockene Blätter in ein feuchtes Tuch hüllen, eventuell mit Wasser einpinseln
Außerdem: Olivenöl, Dijonsenf, Salz, Butter	

Zubereitung

Ofen auf 180 °C vorheizen.

Pilze und Zwiebeln in 2 EL Öl braten, bis die Pilze praktisch keine Feuchtigkeit mehr enthalten.

Durchgepresste Kartoffeln, Pilze, Tofu, je 4 EL Senf und Olivenöl mit Salz zu einem geschmeidigen Püree verarbeiten. Jeweils 60–80 g auf ein Teigblatt geben. Dieses wie einen Beutel formen und mit einer hitzeverträglichen, nicht färbenden Schnur zubinden.

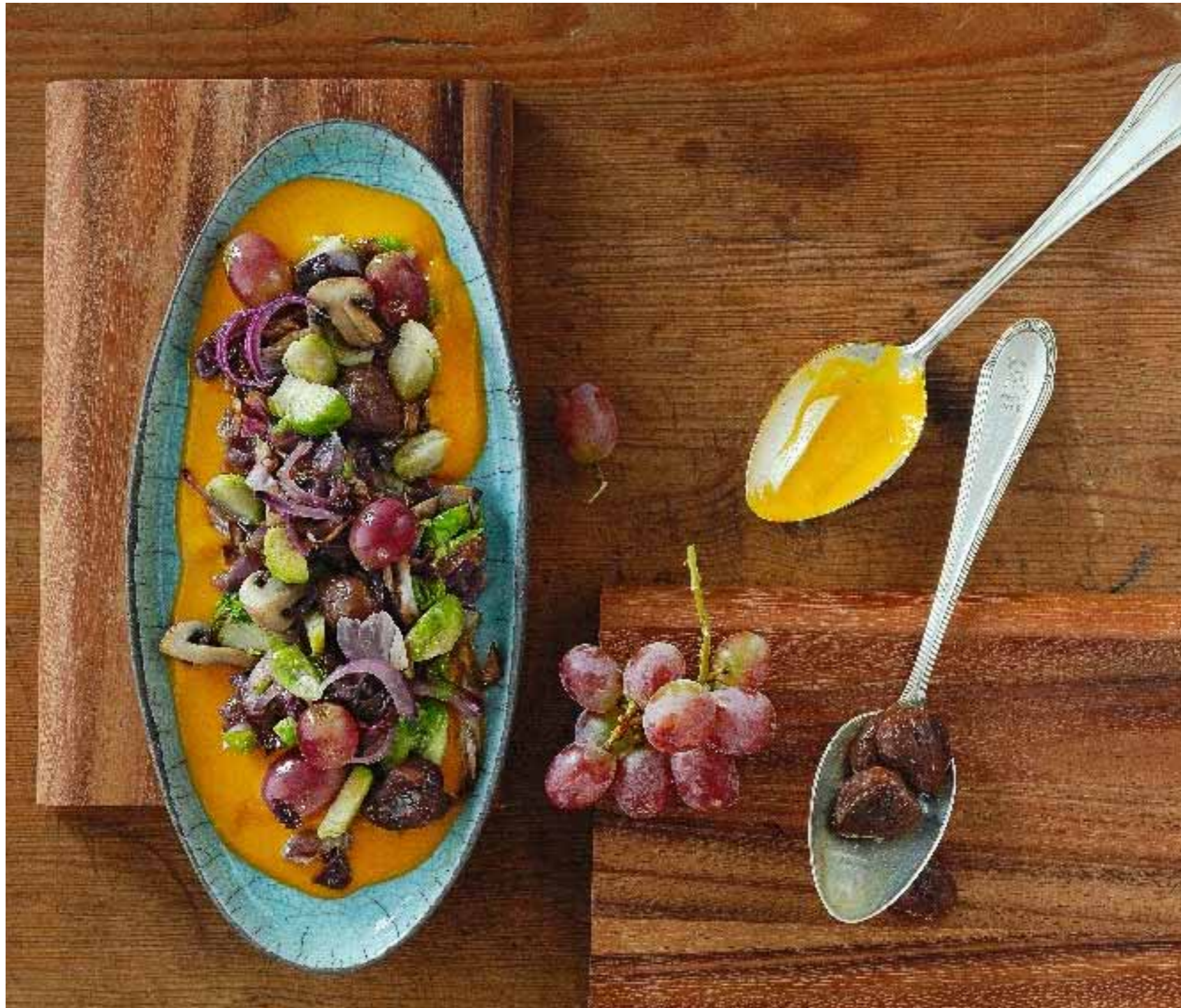
Ein Blech mit Backpapier auslegen, die gefüllten Teigblätter daraufsetzen und 15 Min. backen. Den Herd öffnen, die Päckchen mit 2–3 EL geschmolzener Butter bestreichen und erneut 5 Min. backen.

Tipp: Pfifferlinge zum Reinigen kurz in kaltes Wasser mit Mehl geben (3–4 EL auf eine große Schüssel). Es zieht den Schmutz magisch an. Die Pilze danach mit Küchenpapier trocknen.

Türkische Teighülle

Den türkischen Filo- oder Yufkateig gibt es jetzt auch bei uns zu kaufen – rund oder eckig, durchscheinend oder etwas dicker. Er ist praktisch fettfrei und vielseitig verwendbar als Boden oder Hülle für Füllungen. Zum Verarbeiten muss er formbar sein. Sehr trockene Exemplare daher mit Wasser oder einem Öl-Wasser-Gemisch bepinseln.





Herbstgemüse mit Maronen

Eine Farbsymphonie in Rot – so präsentiert sich das Gemüse des Herbsts. Maronen und Trauben bilden einen süß-sanften Kontrast zum leicht bitteren Radicchio.

☑ 40 Min. • **Pro Portion:** 620 kcal, 11 g E, 34 g F, 55 g Kh, 14 g B

Für 4 Portionen

600 g Hokkaidokürbis

250 g Rosenkohl

2 kleine Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

250 g braune Champignons

350 g Weintrauben

1 Radicchio (etwa 250 g,
wenn möglich di Treviso)

1 Packung gegarte Maronen
(200 g)

250 g Sahne

Außerdem: Tabasco oder Cayennepfeffer, Salz, Essig, Öl

Vorbereitung

schälen und in Stücke schneiden

putzen, halbieren, die Hälften
in drei Streifen schneiden

schälen, vierteln, die Viertel in Streifen schneiden

schälen und in dünne Scheiben schneiden

halbieren, große Exemplare vierteln

Trauben abzupfen, waschen

der Länge nach vierteln
und die Viertel in Streifen schneiden

halbieren

Zubereitung

Kürbis in 300 ml Wasser und Sahne weich kochen, pürieren. Mit einem Spritzer Tabasco, Salz und 1 EL Essig abschmecken, noch einmal kurz aufkochen. Die Konsistenz soll etwa die einer dicken Suppe sein.

Rosenkohl, Zwiebeln und Knoblauch in 4 EL Öl etwa 3 Min. anbraten. Champignons, Weintrauben, Radicchio und Maronen dazugeben, salzen. Zugedeckt weitere 3–5 Min. im eigenen Saft dünsten, je nachdem wie bissfest Sie das Gemüse bevorzugen.

Die heiße Kürbissauce in tiefe Teller geben und das Gemüse daraufsetzen.



Stachelige Schale, sanfter Kern

Maronen kommen meist vom Mittelmeer. Mit den Rosskastanien aus unseren Breiten sind sie nicht verwandt. Ihre stachelige Hülle platzt auf, wenn die 1 bis 3 Nüsse im Inneren reif sind. Die kann man rösten, kochen, zu Pürees verarbeiten. Manchmal werden die sehr stärkehaltigen Früchte auch zu Kastanienmehl verarbeitet.



Mais-Austern-Palatschinken

Zugegeben: Dieses Rezept enthält weder Austern noch Schinken. Aber frischen Mais, aromatisch versteckt in Eierkuchen, die in Österreich Palatschinken heißen – und die in diesem Fall so klein wie Austern sind.

☑ 55 Min. • **Pro Portion:** 650 kcal, 23 g E, 27 g F, 76 g Kh, 8 g B

Für 4 Portionen

2–3 Maiskolben
(oder 360 g Dosenmais)

1 rote Paprikaschote

1 Zwiebel

3 Zweige Thymian
(oder Majoran)

4 Eier

500 ml Milch

300 g Mehl

Außerdem: Olivenöl, Salz, Butter

Vorbereitung

in kleine Würfel schneiden

schälen, klein würfeln

Blättchen abzupfen, hacken

Zubereitung

Maiskolben ohne Salz 10–15 Min. kochen, auskühlen lassen, die Körner von den Kolben schneiden. Paprika und Zwiebel in 2 EL Olivenöl kurz rösten.

Eier, Milch und Salz mit einem Schneebesen verrühren, das Mehl einstreuen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Beiseitestellen und 20 Min. quellen lassen. Bei Bedarf mehr Milch dazugeben – der Teig sollte dickflüssig sein. Das geröstete, gesalzene Gemüse und den Thymian darunterrühren.

Je 2 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und kleine dicke Küchlein in Austerngröße backen. Damit der Teig nicht zerfließt, soll das Fett nicht zu heiß sein.

Tipp: Arbeiten Sie abwechselnd mit zwei Pfannen. So wird das Fett nicht zu heiß.

Dazu passt: Spitzkohl gebraten. Dafür 800 g Spitzkohl fein schneiden, ebenso 1 Zwiebel. Alles in 1–2 EL Öl anschwitzen und leicht bräunen, salzen.

Körner lösen

Die Maiskörner mit einem Messer dicht, aber nicht direkt am Kolben abschneiden. Die Hülsen am Ende sollten dabei nicht mit abgetrennt werden.

