

REZEPTE DER WOCHE

Schmecken Sie den Herbst

Kochen mit Quitte, Kürbis und Nuss

Genießen Sie die köstlichen Gaben des Herbstes aus der neuen Ernte.

Hähnchen auf Schmorgemüse

Zutaten (für 2 Personen): 12 Maronen, 250 ml Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer, 400 g Hähnchenbrust, 2 Kartoffeln, 1 Stange Lauch, 4 Karotten, 2 gehackte Knoblauchzehen, 0,5 TL Thymian, 1 EL Rapsöl.

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad vorheizen, Maronen kreuzförmig einschneiden, 20 min backen, schälen. Kartoffeln ungeschält in Ecken schneiden. Karotten längs halbieren. Lauch in Ringe schneiden. Fleisch salzen, pfeffern. Öl in Pfanne erhitzen, Knoblauch, Karotten, Kartoffeln und Lauch anbraten. Hähnchen in zweiter Pfanne anbraten. Gemüse, Maronen und Thymian zufügen. Brühe angießen. 20 min bei 160 Grad im Ofen schmoren. Gemüse anrichten, Hähnchen darauf legen, Sauce angießen.

Kürbis-Röstbrot

Zutaten (für 4 Personen): 200 g Kürbisfleisch, 3 TL Weißweinessig, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 gewürfelte Schalotte, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 EL geschälte Kürbiskerne, 2 EL Kürbiskernöl, 12 Scheiben Baguette, Butter.

Zubereitung: Kürbis würfeln. Eine Hälfte in Essig garen, pürieren. Schalotte, Knoblauch und übrigen Kürbis zugeben, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Kürbiskerne in Öl an-



Gesunder Dreiklang: Kürbisfleisch sowie die Kerne und das Öl liefern dem Körper wertvolle Stoffe.

Fotos: picture-alliance/dpa/Stockfood (2)

Reife Quitten verströmen einen süßlich würzigen Duft.



rösten, etwas salzen. Brot buttern, im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad rösten. Kürbismasse darauf verteilen, mit Kürbiskernen bestreuen.

Apfel-Nussgratin mit Schuss

Zutaten (für 4 Personen): 6 Boskoop, 150 g Zucker, 400 ml Apfelsaft, Saft von 1/2 Zitrone, Öl, 100 ml Milch, 125 g Schlagsahne, 125 g Frischkäse, 3 Eier, 1 Tüte Vanillezucker, 3 EL Calvados, 80 g Walnüsse.

Zubereitung: Ofen auf 175 Grad vorheizen. Boskoop schälen, halbieren, Gehäuse entfernen. 60 g Zucker und Säfte aufkochen, Äpfel kurz darin garen, mehrfach einritzen, in geölte Form setzen. Milch, Sahne, Käse, Eier, Vanillezucker, 40 g Zucker und Calvados mischen, darüber gießen, 20 min backen. Übrigen Zucker schmelzen, karamellisieren, Nüsse darin rösten. Auf gefettete Alufolie streichen, über Gratin bröseln.

Schweinefilet mit Birne

Zubereitung (für 3 Personen): 600 Schweinemedallions, Salz, Pfeffer, 2 EL Butterschmalz, 3 feste geschälte Birnen, 4 EL Preiselbeeren (Glas), 150 ml Sahne.

Zubereitung: Medallions salzen, pfeffern, in Butterschmalz anbraten. Birnen in Spalten schneiden, zu Medallions geben, anbraten, geschlossen 6 min ruhen lassen. Preiselbeeren in Sahne etwas einkochen. Medallions mit Birnen und Sauce anrichten.

Quitten im Ausbackteig

Zutaten (für 2 Personen): 600 g Quitten, Butterschmalz, 125 g Mehl, 1 TL Zucker, Salz, 1 Tüte Vanillezucker, 2 TL Zitronenschale, 125 ml dunkles Bier, 2 Eier, Butterschmalz, 3 EL brauner Zucker.

Zubereitung: Geschälte Quitten in Spalten schneiden, Gehäuse entfernen. Quitten in Butterschmalz dünsten. Mehl, Zucker, Salz, Vanillezucker, Zitronenschale, Bier und Eier mischen. Quitten durch Teig ziehen, braten, mit Zucker bestreuen.