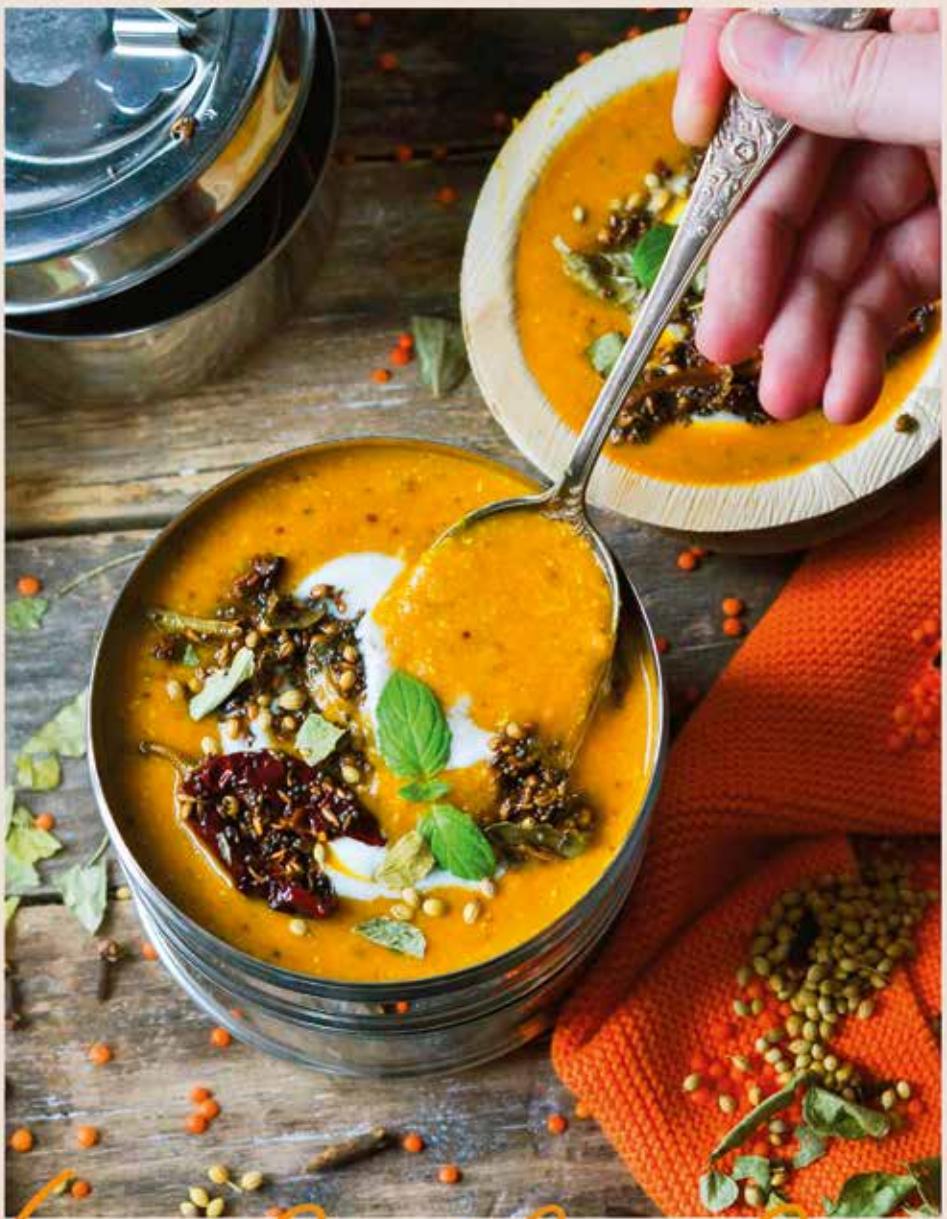


CHRISTINA
HEß



Herbstliebe

WOHLFÜHLREZEPTE
FÜR NEBLIGE MORGEN
UND KÜHLE TAGE



THORBECKE

Herbstliebe

WOHLFÜHLREZEPTE
FÜR NEBLIGE MORGEN UND KÜHLE TAGE

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Autorin

Christina Heß ist „im echten Leben“ Bürofee bei der Justiz und wohnt mit Mann und Kind in ihrer geliebten Geburtsstadt Kassel. Nebenbei ist sie seit 2012 erfolgreiche Foodbloggerin aus Leidenschaft; auf ihrem Blog **Christina macht was** schreibt und berichtet sie über alle Dinge, die ihr schmecken. Seit ihrer Jugend ernährt sie sich vegetarisch, liebt Heavy-Metal-Musik und Reisen in alle Welt. Bei Thorbecke erschien von ihr bereits „Christina macht was – Veggie. Lecker. Anders“, „Weihnachten vegetarisch“ und „Dips & Saucen – sweet & salty“.

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2020 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Text und Fotos: Christina Heß

Illustrationen: S. 34: shutterstock; übrige Illustrationen: pixabay

ISBN 978-3-7995-1473-6 (Print)

ISBN 978-3-7995-1484-2 (eBook)

Inhalt

Vorwort	
	7
Meine Bucket List für den Herbst	
	8
Wie man Kürbispüree herstellt	
	11

Rezepte für ...

Nebelmorgen

12

Sonnentage

30

Regentage

78

Spooky Days

124

Register

152



Meine lieben Leser,

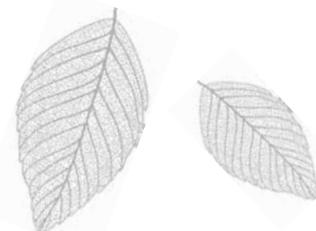
herzlich willkommen zu meinem mittlerweile vierten Buch! Ich freue mich sehr, dass ihr euch die Zeit nehmt, um euren Herbst mit mir zu teilen, und ein Stück von meiner Herbstliebe in euer Leben lasst. Für mich ist der Herbst einfach die absolut schönste Jahreszeit – denn man nimmt sich endlich wieder die Zeit, um all die schönen Dinge zu tun, die das Leben so lebenswert machen. Kaffeetrinken mit geliebten Menschen in der Herbstsonne, Spaziergänge durch bunte Wälder und Parks, und wenn's draußen so richtig ungemütlich ist, kann man es sich drinnen kuschelig machen, etwas Schönes kochen (endlich hat man mal wieder Lust auf Suppen, Risottos und allerlei leckere Dinge, die im Sommer einfach zu aufwändig waren) und einfach mal wieder den Lieblingsfilm ansehen oder ein richtig gutes Buch lesen. Ich liebe den Herbst!

Es ist doch unvergleichlich, an einem Nebelmorgen aufzuwachen, wenn die ganze Welt ruhig und wie verzaubert daliegt. Und wenn dann über Nacht im Kühlschrank ein paar Pumpkin-Spice-Schnecken gegangen sind und man sie am Morgen dann frisch backt ... Ach, einfach nur herrlich. Und ich finde, ein Stück des Herbstzaubers macht auch die mit kleinen Menschen verbrachte Zeit aus. Für sie ist jeder Tag ein Abenteuer, und wenn Kinderaugen dank meiner Igelkekse und der Laubhaufen zum Reinspringen leuchten, ist es nur wieder eine Bestätigung für den Zauber dieser Jahreszeit. Für mich macht der Herbst so vieles besser und schöner, und ich habe mir nicht umsonst diese Jahreszeit ausgesucht, um meine Hochzeit zu feiern. Rotgefärbtes Laub macht jeden Moment schöner, findet ihr nicht auch? Es ist einfach ein letztes Aufflammen der Natur vor einem langen und kalten Winter, und das muss man doch ausnutzen! Ich hoffe sehr, dass euch die Rezepte in diesem Buch eine Inspiration sind.

Viel Spaß beim Stöbern und Nachkochen!
Eure Christina

Meine Bucket List für den Herbst

- 🍂 Mindestens eine hausgemachte Pumpkin-Spice-Latte & London-Fog-Latte trinken
- 🍂 Mit Kindern Kastanien sammeln gehen und Kastanienmännchen basteln
- 🍂 Mindestens einmal in einen Blätterhaufen springen
- 🍂 Warmen Apfelsaft mit einem Schuss Amaretto trinken
- 🍂 Sich in eine Wolldecke einkuscheln, Kerzen anzünden, Tee trinken und den Lieblingsfilm ansehen
- 🍂 Einen Kürbis aushöhlen und vor die Haustür stellen
(Kerze anzünden nicht vergessen!)
- 🍂 Spazierengehen an einem Nebelmorgen und sich an den bunten Blättern erfreuen
- 🍂 Bunte Blätter sammeln und pressen
- 🍂 An einem Regentag Kuchen essen und dem Regen an der Scheibe zusehen
- 🍂 Endlich mal wieder die Nähmaschine rausholen
- 🍂 Ein gutes Buch bei Kerzenschein lesen
- 🍂 Einen Halloween/Horror-Film sehen und sich gruseln
- 🍂 Äpfel pflücken und einen Apfelkuchen backen
- 🍂 Eine herbstliche Duftkerze anzünden und sich am Geruch erfreuen
- 🍂 Endlich wieder Schals tragen!
- 🍂 Sich doch mal wieder an ein Kürbis-Rezept wagen
(vielleicht Kürbis-Pancakes oder -Waffeln?)
- 🍂 Einfach mal Freunde und Familie zu einem Erntedankessen einladen
- 🍂 Sich nach dem zweiten Regentag ein bisschen über das Regenwetter ärgern







Wie man Kürbispüree herstellt

Zutaten für ca. 600 g Kürbismus

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)

Zubereitung im Slowcooker:

Den Kürbis gründlich waschen und trocknen. Danach halbieren, Kerne entfernen und den Kürbis grob kleinschneiden. Das Kürbisfleisch nun in den Slowcooker geben und für ca. 2 ½ Stunden auf Stufe High (2) garen. Danach prüfen, ob alles weich genug ist, und dann nur noch pürieren und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung im Ofen:

Den Kürbis gründlich waschen und trocknen. Danach halbieren, Kerne entfernen und beide Hälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Kürbis darin ca. 30 Minuten backen. Danach prüfen, ob alles weich genug ist, und dann nur noch pürieren und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung im Topf:

Den Kürbis gründlich waschen und trocknen. Danach halbieren, Kerne entfernen und den Kürbis in ca. 2 × 2 cm große Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch in einen Topf mit Deckel geben, 8 EL Wasser dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Danach prüfen, ob alles weich genug ist, pürieren und im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung in der Mikrowelle:

Den Kürbis gründlich waschen und trocknen. Danach halbieren, Kerne entfernen und den Kürbis in grobe Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben und mit einem Deckel leicht abdecken (nicht verschließen). Bei 750 Watt nun in 5-Minuten-Schritten garen; nach 5 Minuten durchmengen und nach weiteren 5 Minuten prüfen, ob der Kürbis schon weich ist. Dann pürieren und im Kühlschrank aufbewahren. Als Faustregel kann man sagen: Es dauert etwa 15 Minuten pro Kilo (ohne Kerne etc. gewogen).

Tipp zur Aufbewahrung:

Kürbispüree hält sich im Kühlschrank nur etwa 2 Tage. Daher am besten in eine Eiswürfelform geben, einfrieren und die gefrorenen Kürbiswürfel dann in einem Ziplockbeutel eingefroren aufbewahren. So ist das Püree auch leicht portionierbar.

Mittlerweile findet man Kürbispüree aber auch im gut sortierten Supermarkt.





NEBELMORGEN



Apfelkuchengewürz

Für 10g Gewürzmischung

ZUTATEN

- 3 TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlene Muskatnuss
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 1 TL gemahlener Ingwer
- ¼ TL gemahlener Piment

Alle Gewürze miteinander vermengen und in einem luftdichten Schraubglas aufbewahren.

Pumpkin Spice

Für 10g Gewürzmischung

ZUTATEN

- 7 gehäufte TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlener Ingwer
- ½ TL gemahlener Piment
- ¼ TL gemahlene Nelke
- ¼ TL gemahlene Muskatnuss

Alle Gewürze miteinander vermengen und in einem luftdichten Schraubglas aufbewahren.

