

SASKIA VAN DEELEN

Herbstküche

erntefrisch
auf den Tisch!



Die besten
Rezepte mit den
Schätzen der
Saison



THORBECKE



Saskia van Deelen

Herbstküche

erntefrisch auf den Tisch!

Die besten
Rezepte mit den
Schätzen der
Saison

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

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

Alle Rechte vorbehalten.
Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung,
Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrecht-
lich verfolgt werden.

© 2024 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Fotos: Saskia van Deelen
Porträtfoto: Fee van Deelen
Texte: Lutz Carstens
Rezepte: Saskia van Deelen
Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
ISBN 978-3-7995-2067-6 (Print)
ISBN 978-3-7995-2093-5 (eBook)

Inhalt

6 **Vorwort**

Vorab

- 9 Öfter mal was Neues probieren und genießen
- 10 Saisonkalender Herbst & Winter frisch aus dem Freiland

Die Rezepte

- 13 Frühstück – ein guter Start in den Tag
- 29 Gemüse – saisonal, regional, einfach gut
- 49 Geschmortes – macht mehr aus Fleisch und Gemüse
- 69 Suppen & Eintöpfe – heiß geliebt, aromatisch und gesund
- 87 Herbstsalate – knackig frisch und cool kombiniert
- 109 Aus dem Ofen – warm, wohlig, wunderbar
- 131 Süßes – tut gut und ergibt Sinn

Zum Schluss

- 150 Register
- 152 Über die Autorin

Vorwort

Wunderbar, es ist wieder so weit – die kühle Morgenluft in meinem Garten riecht nach feuchtem Moos und reifen Äpfeln. Und ich genieße das Gefühl von ruhigem Umbruch, welches der Herbst mit sich bringt. Wenn die Natur auf Reset schaltet, um vor dem großen Cooldown noch einmal zu zeigen, was sie so alles zu bieten hat.

Herbstzeit ist Erntezeit – jetzt verwöhnen uns Wochenmärkte und Handel mit Frische und Vielfalt. An jeder Ecke gibt's heimische und wertvolle gesunde Köstlichkeiten aus der Region. So sorgt der Herbst für ein naturverbundenes Lebensgefühl und eröffnet die gemütliche Saison im Haus. Ich bin zwar nicht der Typ Mensch, der gleich beim ersten Herbststurm eine Kürbissuppe kochen muss, aber ich liebe die satte Luft und die reichen Aromen, die meine Küche erfüllen, wenn deftige Gerichte aus herzhaftem Gemüse und zartem Fleisch langsam garen.

Es ist Slow-Food-Zeit – und ja, ich freue mich auf die wärmende Atmosphäre der nun länger werdenden Abende. Wie von der Natur gesteuert, verbringe ich wieder mehr Zeit in meinem Küchenreich. An Herd und Ofen wird mir bewusst, welche Bedeutung eine Mahlzeit in unserem Alltag haben sollte – dass sie eben nicht nur unsere Mägen füllt, sondern die beste Möglichkeit ist, Familie und Freunde an einem Tisch zu versammeln und sich über die Gesellschaft der anderen zu freuen.

Denn etwas steckt noch immer ganz tief in jedem von uns – unsere ersten Kulturformen, die Sprache, die Musik und die Ernährung sind durch die Annäherung ans Feuer entstanden. Und Kochen gehört zu unseren ältesten Techniken. Finden wir also zusammen, lasst uns miteinander kochen, genießen und entspannen.

Und entspannt sollen auch meine herbstlichen Rezepte sein – Wohlfühlküche ohne kompliziertes Küchenlatein, ohne komplizierte Zutaten. Dabei verwende ich ausschließlich gute Produkte, und damit ihre unverfälschte Natur erhalten bleibt, werden sie schonend und einfach zubereitet. Ich schätze ehrliche Mahlzeiten, deren Zutaten möglichst kurze Wege bis auf den Tisch zurückgelegt haben, also frisch und erschwinglich sind.

Auf geht's – holen wir uns den Herbst mit all seiner Frische, seiner Vielfalt und seinen Farben in die Küche. Dem Herbst ist dieses Kochbuch gewidmet. Nicht auf die Weise, indem ich den Saisonkalender mit möglichst vielen Zutaten durchspiele oder Suppen und Eintöpfe nach Großmutter's Art aufwärme, sondern indem ich zeige, wie man im Herbst aus allseits bekannten Zutaten leicht etwas Neues zaubern kann.





Öfter mal was Neues

probieren und genießen

Kochrezepte – auch die in diesem Buch – müssen nicht immer eins zu eins umgesetzt werden. Im Gegenteil: Es kann durchaus Sinn machen, das ein oder andere Gericht individuell abzuwandeln, um beim Kochen zu lernen und genau hinzuschmecken, um dem eigenen Geschmacksinn zu vertrauen und ihn weiterzuentwickeln. Süß, sauer, salzig, bitter und umami – warum nicht mal mit den Geschmacksqualitäten, die wir über unsere Zunge schmecken, Experimente wagen, Aromen, von denen es unzählige gibt, ganz bewusst über die Nase wahrnehmen und die sich bietenden Möglichkeiten kreativ von Mahl zu Mahl variieren? Das kann man in der eigenen Küche vorzüglich üben, indem man die ein oder andere Zutat ganz nach eigenem Geschmack oder bestimmten Vorlieben öfter mal durch etwas Ähnliches ersetzt. Dabei soll die folgende Übersicht behilflich sein:

Was passt wozu? Was harmoniert mit welchem Gemüse?

KOHL – verschiedene Sorten Rosenkohl • Grünkohl • Spitzkohl • Weißkohl harmonieren mit Kümmel, Mandeln, Pinienkernen, Chili, Knoblauch, Käse

KOHLKÖPFE Blumenkohl • Brokkoli • Romanesco harmonieren mit Mandeln, Schnittlauch, Kapern, Käse, Senf

BLATTGEMÜSE Spinat • Mangold • Rote-Bete-Blätter harmonieren mit Knoblauch, Chili, Olivenöl, Parmesan, Eiern

BOHNEN Dicke & grüne Bohnen • Erbsen • Zuckererbsen • Zuckerschoten harmonieren mit Minze, Knoblauch, Ricotta, Petersilie

WURZELN & Co. Karotten • Pastinaken • Knollensellerie • Staudensellerie • Fenchel harmonieren mit Mayonnaise, Kreuzkümmel, Zitronen, Oliven, Senf

ANDERE WURZELN Rote Bete • Steckrüben • Speiserüben • Topinambur harmonieren mit Kümmel, Petersilie, Salbei, Essig, Orangen, Nüssen

ZWIEBELN & LAUCH Zwiebeln • Lauch • Frühlingszwiebeln • Knoblauch harmonieren mit Salbei, Parmesan, Balsamessig

SÜßES GEMÜSE Süßkartoffeln • Speisekürbissorten harmonieren mit Knoblauch, Salbei, Rosmarin, Chili, Kokosnuss, Koriander, Limette, Blauschimmelkäse, Nüssen

NACHTSCHATTENGEWÄCHSE Tomaten • Auberginen • Paprika • Zucchini harmonieren mit Minze, Basilikum, Oregano, Essig, Kapern, Mozzarella, Chili

Saisonkalender Herbst & Winter

frisch aus dem Freiland

Ciao Sommer, willkommen Herbst: Der **September** ist kulinarisch der großzügigste Monat des ganzen Jahres. Jetzt können wir die Reste spätsommerlicher Vielfalt an Obst und Gemüse genießen und uns gleichzeitig über die ersten herbstlichen Köstlichkeiten freuen. Es gibt frisches Gemüse im Überfluss, knackige Äpfel, frische Trauben und erste Zwetschgen.

September → Freiland:

- Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, China-kohl, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Gurken, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Paprika, Pastinaken, Porree (Lauch), Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Speiserüben, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrübe, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln
- Batavia, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Portulak, Radicchio, Römersalat, Rucola
- Äpfel, Birnen, Blaubeeren, Brombeeren, Pfirsich, Pflaumen, Stachelbeeren, Trauben

Goldener **Oktober**. Jetzt zeigt sich unsere Natur von ihrer schönsten Seite – auch in der Küche. Denn mit dem Herbst kommen wieder Wurzel- und Knollengemüse, Pilze und knackiges Frischobst in den Handel. Im Oktober gibt es reichlich robuste Gemüsesorten, gesund und frisch aus regionalem Freilandanbau. Zucchini und Zuckermais sowie Brombeeren und Trauben sind aber nur noch kurz zu haben.

Oktober → Freiland:

- Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, China-kohl, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Porree (Lauch), Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Speiserüben, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrübe, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zwiebeln
- Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Radicchio, Romanasalat, Rucola
- Äpfel, Brombeeren, Quitten, Trauben

Jahr für Jahr beendet der nasskalte **November** die Erntezeit und kündigt mit erstem Frost den kommenden Winter an. Jetzt stehen Grünkohl und Rosenkohl erntefrisch hoch im Kurs und in der kalten Küche kommen Kopfsalat und Chicorée ins Spiel. Gesunden Kohl und Kürbisse gibt's im Überfluss. Aber die Auswahl an Obstsorten aus der Gegend schrumpft merklich: Nur die Quitten haben jetzt noch Hochsaison.

November → Freiland:

- Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Grünkohl, Kartoffeln, Knollenfenchel, Knollensellerie, Kürbis, Möhren, Pastinaken, Porree (Lauch), Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Speiserüben, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrübe, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln
- Endiviensalat, Feldsalat, Radicchio, Romanasalat, Rucola
- Quitten (Äpfel, Birnen)

Im **Dezember** sinken die Temperaturen in den Minusbereich. Die Auswahl an Gemüse- und Obstsorten aus regionalem Freilandanbau ist auf dem Tiefstand. Nur Porree, Rosen- und Grünkohl sind noch erntefrisch im Handel erhältlich. Wir sind jetzt auf Lagerware angewiesen. Und so bleibt's bis zum Monat März, wenn der Frühling in den Startlöchern steht und die Natur mit Kopfsalat und Rhabarber die neue Erntesaison im heimischen Freiland eröffnet.

Dezember/Januar/Februar → Freiland:

- Grünkohl, Porree, Rosenkohl



Frühstück – *ein guter Start in den Tag*

Ein warmes Frühstück, zumal wenn es danach raus ins kühle Morgengrau und an die Arbeit geht, ist gesund und macht mich munter. Es kann sogar Wunder wirken: Denn es weckt den Stoffwechsel, ist bekömmlich, wird schnell verdaut. Und ja, es kann Heißhungerattacken ausbremsen. Zuverlässig gelingt mir das mit Porridge aus Haferflocken. Die liefern wertvolle Kohlenhydrate, füllen Kraftreserven auf und halten lange satt. Ob warm oder kalt, süß oder herzhaft, Muntermacher oder Sattmacher – hier sind meine Frühstücksideen, mit denen man jetzt bestens über den Tag kommt.



White Baked Beans

mit Spinat und Artischockenherzen



**Zubereitung ca. 40 Minuten
Für 4 Personen**

Zutaten

300 g eingelegte Artischockenherzen (Abtropfgewicht)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Blattspinat
375 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
Olivenöl
1 EL Sesampaste
100 ml Gemüsefond oder -brühe
Salz
½ TL Chiliflocken
1 TL Apfelbalsamessig
25 g geriebener Parmesan
1 TL Zitronenabrieb
4 Scheiben Sauerteigbrot

Tipp:
Eventuelle Reste der
White Baked Beans
kann man pürieren und
als Brotaufstrich
verwenden.

Die Artischockenherzen abtropfen lassen und klein schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Spinat waschen, trocknen und ggf. größere Blätter klein schneiden. Die weißen Bohnen durch ein Sieb schlagen und abtropfen lassen.

Die Hälfte der Artischockenherzen in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl braten, bis sie eine leichte Bräune angenommen haben.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die restlichen Artischockenherzen zugeben und mitschmoren. Die Bohnen mit dem Spinat, der Sesampaste und dem Gemüsefond hineingeben und ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz, Chiliflocken und Apfelbalsamessig abschmecken. Zum Schluss die Hälfte des Parmesans und den Zitronenabrieb untermischen.

Die Brotscheiben toasten, mit Olivenöl beträufeln, mit den Bohnen belegen und mit den gebratenen Artischockenherzen toppen. Mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren.