

A rustic autumn-themed still life featuring pumpkins, red berries, and a bowl of pumpkin soup. The background shows several pumpkins and clusters of red berries on a wooden surface. In the foreground, a large pumpkin is cut open, revealing a bowl of bright yellow soup garnished with fresh green herbs and a swirl of cream. Slices of rustic bread are arranged around the bowl, and a silver spoon is visible in the bottom left corner.

Herbstküche

Bunte & Vegetarische Rezepte

KOCH MIT 

POWERED BY  

INHALT

01. Kartoffel-Kürbis-Gratin 
02. Pilzpfanne 
03. Rote Linsensuppe 
04. Kürbis-Auflauf mit Spinat & Feta 
05. Apfelmus selber machen
06. Nusskuchen
07. Apfel-Galette

Diese Rezepte lassen dich den Herbst in vollen Zügen genießen. Hier findest du bunte Ideen mit Kürbis und Co., die einfach gemacht sind und himmlisch schmecken. Ob süß oder herzhaft, so lässt es sich richtig schlemmen.

Koch-Mit wünscht Guten Appetit!



Kartoffel-Kürbis

Gratin

Zutaten

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Sahne
- 150 g Käse, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

Schritt 1

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 °C) vorheizen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Anschließend in dünne Spalten schneiden.

Schritt 2

Knoblauchzehe halbieren und damit eine geeignete Auflaufform einreiben.

Die Sahne in einen kleinen Topf geben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen.

Schritt 3

Kartoffeln und Kürbis in die Auflaufform schichten, mit der Sahne übergießen und noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Den geriebenen Käse darüber streuen und das Gratin für 35 Minuten in den Ofen schieben. Anschließend herausholen, kurz abkühlen lassen und servieren.



Pilzpfanne

schnell & einfach

Zutaten

- 200 g Kräuterseitlinge
- 300 g Steinpilze
- 200 g Pfifferlinge
- 250 g Maronen-Pilz
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL neutrales Öl
- 125 ml Weißwein
- 30 g Butter
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

Schritt 1

Pilze mit einer Gemüsebürste oder einem feuchten Tuch putzen. Die holzigen Enden der Stiele abschneiden. Große Pilze in mundgerechte Stücke schneiden.

Schritt 2

Knoblauchzehen sehr fein hacken oder mit einer Knoblauchpresse zerdrücken. Petersilie und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Petersilie fein hacken, Rosmarin ganz lassen.

Schritt 3

Eine große Pfanne auf den Herd stellen und darin das Öl erhitzen. Pilze hineingeben und für ein paar Minuten scharf anbraten, dann auf mittlere Hitze stellen. Sobald Flüssigkeit aus den Pilzen austritt, mit Weißwein ablöschen.

Schritt 4

Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, gibst du Butter, Knoblauch, Rosmarin und Petersilie in die Pfanne und rührst alles gut durch. Für 4 Minuten weiter garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rosmarin entfernen und servieren. Dazu passt selbst gemachtes Baguette.





Rote Linsensuppe Mit Kartoffeln

Zutaten

- 175 g rote Linsen
- 250 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe
- 350 g passierte Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Chili (optional)
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

Schritt 1

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann die Zwiebeln und die Knoblauchzehen fein hacken.

Schritt 2

Einen großen Topf auf den Herd stellen und darin das Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel hineingeben und kurz anschwitzen, dann den Knoblauch ergänzen. Danach rote Linsen und Kartoffeln hinzugeben und für einen Moment mitgaren.

Schritt 3

Die Gemüsebrühe anrühren und dann damit die Zutaten im Topf ablöschen. Passierte Tomaten und Kokosmilch ergänzen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Kreuzkümmel und – wenn du magst, mit Chili – würzen. Für 15 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4

Nach der Kochzeit noch einmal mit den genannten Gewürzen abschmecken und servieren. Dazu passt Brot, wie frisch gebackenes Ciabatta.

Kürbis-Auflauf mit Spinat & Feta

Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 400 ml Tomaten aus der Dose
- 250 g Blattspinat
- 100 g geriebener Käse
- 200 g Feta
- 90 g Walnüsse
- 1 Zwiebel
- 2 Zehe(n) Knoblauch
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Curry
- 1 Teelöffel Zucker



Zubereitung

Schritt 1

Den Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

Den Kürbis waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Diese auf ein Backblech legen und im Ofen für 30 Minuten garen.

Schritt 2

Die Hälfte der Kürbisstücke zusammen mit den Dosentomaten, Salz, Pfeffer, Curry, Zucker und der Gemüsebrühe pürieren, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Schritt 3

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken. Zwiebel, Knoblauch, die übrigen Kürbisstücke und Babyspinat in eine gefettete Auflaufform geben.

Schritt 4

Den Feta zerkrümeln und die Hälfte davon zu den anderen Zutaten geben und alles vermischen. Dann die Kürbis-Tomatensauce darüber gießen. Den Kürbis-Auflauf mit dem geriebenen Käse, dem übrigem Feta und den Walnüssen bestreuen. Für 30 Minuten backen.





Apfelmus selber machen

Zutaten

- 1 kg Äpfel
- ½ Zitrone
- 100 ml Wasser
- 2 EL Zucker

Zubereitung

Schritt 1

Als Erstes schälst du die Äpfel, viertelst sie und entfernst das Kerngehäuse. Dann schneidest du sie in kleine Stücke. Halbiere eine Zitrone und presse den Saft einer Hälfte aus. Damit beträufelst du die Apfelstücke.

Schritt 2

Bringe anschließend das Wasser mit dem Zucker in einem großen Topf zum Kochen. Gib die Apfelstücke hinein und lasse sie auf niedriger Stufe für 15 bis 20 Minuten köcheln, bis sie schön weich sind.

Schritt 3

Nun kannst du die Äpfel mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen oder – wenn du es feiner magst – mit einem Mixer fein pürieren. Das fertige Apfelmus kannst du entweder sofort servieren oder in sterilisierte Einmachgläser abfüllen und an einem dunklen und kühlen Ort mehrere Wochen bis Monate aufbewahren.

Nusskuchen

wie von Oma

Zutaten

- 250 g Butter (Zimmertemperatur)
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 250 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 125 ml Milch

Zubereitung

Schritt 1

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 °C) vorheizen.

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Butter, Salz, Zucker und Vanillezucker zu einer schaumigen Masse rühren. Danach rührst du das Eigelb unter.

Schritt 2

Mehl mit dem Backpulver mischen und nach und nach unterrühren. Gemahlene Haselnüsse und die Milch im Wechsel hinzugeben und so lange weiterrühren, bis ein homogener Teig entsteht. Sobald der Teig zähflüssig vom Rührbesen fällt, ist die Konsistenz richtig. Zum Schluss noch den Eischnee vorsichtig unterheben.

Schritt 3

Jetzt fettest du deine Kastenform ein und gießt den Teig hinein. Mit einem Löffel glatt streichen. Wer mag, kann oben auf den Teig noch ein paar gehackte Nüsse geben. Jetzt stellst du die Kastenform auf einem Rost auf die unterste Schiene deines Backofens. Den Kuchen für 50-60 Minuten backen.





Apfel-Galette

Knusprig & fruchtig

Zutaten

- 250 g Mehl
- 130 g Butter
- 30 g Zucker
- 1 kleine Prise Salz
- 2 Esslöffel Wasser
- 3 Äpfel
- 2 Esslöffel Semmelbrösel
- 3 Esslöffel Zimt-Zucker
- 1 Esslöffel Milch

Zubereitung

Schritt 1

Die weiche Butter mit Mehl, Zucker, Salz und Wasser vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Schritt 2

Zum Ende der Kühlzeit den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Außerdem die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelschnitze in Scheiben schneiden.

Schritt 3

Den Teig zu einem Kreis ausrollen – er sollte ca. 4 mm dick sein. Die Mitte mit den Semmelbrösel bestreuen – das hat den Effekt, dass die Äpfel den Teig nicht aufweichen. Dann die Apfelscheiben auf die Semmelbrösel legen.

Schritt 4

Die Apfelscheiben mit der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen. Den Teigrand auf die Apfelscheiben falten und diesen dann mit der Milch bestreichen. Die Apfel-Galette für 35 bis 40 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Serviere die Galette am besten mit einer Kugel Vanilleeis.

IMPRESSUM

Verantwortlich für das Angebot:

gemäß § 5 Telemediengesetz sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:

MMS E-Commerce GmbH, Media-Saturn-Str. 1, 85053 Ingolstadt

Geschäftsführer: Timo Emmert, Hubert Kluske

Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts

Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:

E-Mail: koch-mit@mediamarkt.de

Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:

Timo Emmert, Hubert Kluske, Media-Saturn-Str. 1, 85053 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Mircafar Mirzayev.

Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per

E-Mail an Jugendschutz@media-saturn.com

Vertrieb und Marketing Koch-Mit.de

Geschäftsführer MMS E-Commerce GmbH, Media-Saturn-Str. 1, 85053 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.

Bildquellen:

Seite 1: [@stock.adobe.com/AlexanderRaths](https://stock.adobe.com/AlexanderRaths)

Seite 2: [@stock.adobe.com/FlaviaMorlachetti/Westend61](https://stock.adobe.com/FlaviaMorlachetti/Westend61)

Seite 3: [@stock.adobe.com/nata_vkusidey](https://stock.adobe.com/nata_vkusidey)

Seite 4: [@stock.adobe.com/karepa](https://stock.adobe.com/karepa)

Seite 5: [@stock.adobe.com/chandlervid85](https://stock.adobe.com/chandlervid85)

Seite 6: [@kuechendeern](https://stock.adobe.com/kuechendeern)

Seite 7: [@gettyimages/Westend61](https://gettyimages.com/Westend61)

Seite 8: [@stock.adobe.com/annabell2012](https://stock.adobe.com/annabell2012)

Seite 9: [@momentgenuss](https://stock.adobe.com/momentgenuss)

Seite 10: [@stock.adobe.com/StefanieBaum](https://stock.adobe.com/StefanieBaum)



POWERED BY  