



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

Herbstgerichte aus dem Thermomix®

Über 100 leckere Rezeptideen von Pflaumenkuchen bis Pilzrisotto



riva

Doris Mular



Und auch der grüne Kohlkopf mit seinen krausen Blättern ist salonfähig geworden. Sternedekorierte Jungköche schreiben Wirsing im Herbst ganz oben auf ihre Speisekarten. Wirsing schmeckt sehr viel feiner und weniger kohltypisch als Weißkohl. Gesund, kalorienarm und vielseitig verwendbar sind sie allerdings beide.



Wild

Nicht nur Hirsch, auch andere Wildsorten wie Reh, Hase oder Rebhühner sind eine leckere Alternative zu den Produkten der Fleischindustrie. Das Fleisch ist fett- und cholesterinarm und enthält viel biologisch wertvolles Eiweiß.

Jagdsaison bei uns ist im Herbst und im Winter, dann gibt es das Fleisch häufig küchenfertig beim Metzger, mit regionaler Herkunftsbezeichnung und Erlegedatum. In Supermärkten gibt es Wild tiefgekühlt, dann aber von in Gattern gehaltenen Tieren.



Zwetschgen

Zum Ende des Sommers kommt die Zwetschge auf den Markt. Sie ist besonders gut zum Kuchenbacken geeignet, ja sie wird sogar als »Königin der Blechkuchen« bezeichnet. Das grünlich-gelbe Fruchtfleisch ist schön saftig, bleibt aber trotzdem in Form. Zwetschgen gehören zur Familie der Pflaumen, denen sie auch sehr ähnlich sehen. Allerdings sind sie etwas kleiner und eher länglich.

Das Besondere an Pflaumen ist ihre Vielfalt: rot, gelb, violett, groß, klein, süß und manchmal säuerlich – allein bei uns gibt es 25 der weltweit über 2000 Sorten.



Das gibt Herbstgerichten Würze

Wenn es kühler wird, wärmen Zimt, Koriander, Ingwer oder Vanille von innen und helfen uns, wohligh zu entspannen. Einige der Gewürze kennen wir nur aus Gewürzmischungen oder fertig verbacken in Spekulatius, Printen oder Pfeffernüssen. Es lohnt sich aber zum Beispiel, Kardamomkapseln im Vorrat zu haben und damit Tee, heiße Milch oder Kaffee zu einem wohltuenden Getränk aus 1001 Nacht zu machen.

Curry

Currypulver wird aus verschiedenen Gewürzen komponiert und dann gemahlen. Hauptbestandteile sind Kurkuma (färbt gelb), Chili, Koriander, Kreuzkümmel (Cumin), Bockshornklee, Senfsaat und Pfeffer. Fast jeder, der regelmäßig Curry verwendet, kreiert seine eigene Mischung, schwört dabei auf so manche »Geheimzutat« wie Muskatblüte oder Kardamom und zerkleinert das Ganze dann im Mörser. Das übrigens können Sie auch im Thermomix® machen: Die ganzen Gewürze einfach im Mixtopf **30 Sekunden/Stufe 10** mahlen.



Ingwer

Ingwer ist die Allzweckwaffe, wenn jetzt im Herbst wieder Erkältungen drohen. Abgesehen von Vitamin C sind es die ätherischen Öle, die im Organismus Wärme verbreiten und die Schleimhäute besser durchbluten.



Als Erste-Hilfe-Maßnahme hat sich Tee bewährt: etwa 25 g frischen Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, in einen Topf geben und mit 1 l heißem Wasser übergießen. Auf kleinster Stufe 20 Minuten köcheln oder nur ziehen lassen.

Kardamom

Das Supergewürz aus dem Orient kommt mit seiner Heilkraft in der ayurvedischen und traditionellen Medizin zum Einsatz. Aber abgesehen von Wirkungen gegen eine Vielzahl von Erkrankungen lieben wir den einzigartigen Geschmack, der in Keksen, Glühwein, Reis, Tee, Kaffee und in orientalisches inspirierten Gerichten voll zur Geltung kommt. Verwenden Sie nach Möglichkeit ganze Kapseln, die Sie behutsam aufschlitzen und denen Sie dann die kleinen Samenkörnchen entnehmen.



Koriander

Koriander wirkt positiv auf die Verdauung und wird gerne zusammen mit Kümmel und Fenchel verwendet – besonders im Brotgewürz. Auch in der Weihnachtsbäckerei, in herbstlichen Eintöpfen oder Aufstrichen trägt er zur Verfeinerung bei. Er verträgt sich gut mit Knoblauch, Rosmarin oder Thymian. Die ätherischen Öle im Koriander sollen auch bei Entzündungen und Infektionen helfen – Forscher beschäftigen sich mit der Pflanze, um daraus ein natürliches Antibiotikum zu gewinnen.



Kreuzkümmel (Cumin)

Cumin hat in letzter Zeit einen kleinen Hype erlebt. Zusammen mit Koriander und Kurkuma vermahlen soll er gegen Arthrose, Rheuma und andere entzündliche Prozesse wirksam sein. Manche Ratgeber geben auch noch Muskat mit dazu. In der Küche entfaltet Kreuzkümmel sein Aroma noch intensiver, wenn Sie ihn kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Am besten kaufen Sie das Gewürz in türkischen Lebensmittelgeschäften – dort ist er meist frischer und qualitativ hochwertiger.



Kurkuma

Kurkuma wird nachgesagt, sie sei wirksamer als Medikamente. Tatsächlich wirkt die gelbe Wurzel aus den Tropen stark entzündungshemmend und stärkt Leber und Gehirn. Gemahlene Kurkuma ist auch der farbgebende Bestandteil des Currypulvers.



Trendy aus Indonesien zur Stärkung des Immunsystems: Jamu Juice. Für 4 Gläser: 30 g frischen Ingwer, 10 g frische Kurkuma, 1 Prise schwarzen Pfeffer, Saft von 2 Orangen, 1 l kaltes Wasser im Thermomix® **1 Minute/Stufe 10** mixen. Durch ein Sieb abgießen und – wenn es Ihnen zu herb ist – mit etwas Sirup (zum Beispiel Holunderblütensirup) süßen. Kann auch einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Lebkuchengewürz

Die Mischung aus hauptsächlich Zimtrinde, Gewürznelken, Piment und Sternanis muss nicht nur Lebkuchen vorbehalten bleiben. Sie schmeckt in der kalten Jahreszeit auch gut in herzhaften Gerichten, kann Saucen verfeinern und auch mal einem Salat mit Couscous oder Quinoa einen besonderen Dreh verpassen.



Sie bekommen Lebkuchengewürz in gut sortierten Supermärkten, können aber auch eine eigene Mischung herstellen.

Als Beispiel hier ein Grundrezept: 30 g Zimtstangen, 6 Gewürznelken, 6 Pimentkörner und ½ TL Koriandersaat **30 Sekunden/Stufe 10** im Thermomix® mahlen. Nach Belieben passen dazu noch 2 Kapseln Kardamom, 2 g Muskatblüte und 1 Sternanis. Gut verschlossen und lichtdicht aufbewahren!

Vanille

Mittlerweile ein echter Luxus. Die Bourbon-Vanille kostet auf dem Weltmarkt mehr als Silber, denn Genießer verschmähen immer öfter die günstigeren Imitate (Nebenprodukte der Papierherstellung). Und auch in der Lebensmittelherstellung gibt es den Trend zum Authentischen.



Für den verführerischen Vanilleduft kommen Sie um die länglichen dunklen Schoten, die auf Madagaskar, in Tahiti oder Mexiko angebaut werden, nicht herum.

Zimt

Glühwein, Stollen, Zimtsterne – schon vor der Adventszeit werden wir mit Zimt geradezu überflutet. Cumarin, der Stoff, aus dem der leckere Geruch strömt, ist jedoch ein wenig in die Kritik geraten. Zu viel davon soll für die Leber schädlich sein. Entwarnung! Ein bis zwei Wochen lang kann man die dreifache Menge des empfohlenen Grenzwerts (100 g Zimtgebäck täglich) zu sich nehmen. Ausnahmen gelten für Kleinkinder: 30 Gramm Zimtsterne oder 100 Gramm Lebkuchen täglich. Zimt kommt aber nicht nur in Zimtsterne vor. Das aromatische Pulver schmeckt auch gut in Gemüsezubereitungen, wärmt von innen und soll sogar den Blutzuckerspiegel regulieren können.

