



Sigrid Schimetzky

Herbstfrüchte

Holunder, Hagebutte,
Schlehe und Esskastanie

120 vegetarische Rezepte



Holunderbeergelee

200 g reife Holunderbeeren (küchenfertig gewogen)

200 g rote Johannisbeeren

$\frac{3}{4}$ TL Agar-Agar-Pulver

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

60 g Honig

- Die Holunderbeeren gründlich verlesen und entstielen, nur die reifen, schwarzen Beeren verwenden. Die Johannisbeeren verlesen und von den Stängeln zupfen.
- Die Beeren in einen Topf geben und mit wenig Wasser kochen, bis die Früchte aufgeplatzt sind.
- Die Beeren über ein feines Sieb abgießen, den Saft auffangen und die Fruchtmasse mithilfe eines Esslöffels durch das Sieb passieren.
- Das Agar-Agar-Pulver in etwas Wasser auflösen. Den Saft und die Fruchtmasse mit dem Agar-Agar, etwas Zitronensaft und dem Honig in den Topf zurückgeben und etwa 2 Minuten aufkochen.
- Das Gelee in einer Glasschüssel auskühlen lassen und bald genießen. Sie können das Gelee aber auch in noch heiße, sterilisierte Gläser mit Twist-off-Deckeln füllen.

In der vegetarischen Ernährung ist der geschmacksneutrale Agar-Agar ein willkommener Ersatz für die tierische Gelatine. Ein Teelöffel oder 8 g Agar-Agar-Pulver reichen für 500 ml Flüssigkeit und ersetzen etwa 6 Blätter Gelatine.

Holunderbeerkonfitüre mit Walnüssen

50 g Walnusskerne

200 g Birnen

300 g Zwetschgen

450 g Holunderbeeren (küchenfertig gewogen)

2 EL Zitronensaft

400 g Honig

1 ½ Päckchen (33 g) Konfitura (siehe Seite 10)

½ TL Ceylon-Zimtpulver

2 Sternanis

- Die Walnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne leicht anrösten.
- Die Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Birnen klein würfeln. Die Zwetschgen halbieren, entsteinen und ebenfalls klein würfeln. Die Holunderbeeren gründlich verlesen, entstielen, nur die schwarzen Beeren verwenden.
- Die Birnen und Zwetschgen mit den Holunderbeeren, dem Zitronensaft und Honig in einem Topf gut vermischen. Das Geliermittel nach und nach unterrühren. Den Zimt, Sternanis und die gerösteten Walnüsse dazugeben und gut vermischen. Aufkochen lassen und etwa 2 – 3 Minuten sprudelnd kochen.
- Für eine Gelierprobe etwas von der heißen Konfitüre auf einen Teller geben. Den Teller schief halten, dabei sollte die Flüssigkeit nur langsam nach unten fließen und dann stocken. Ist die Konfitüre noch nicht genügend eingedickt, zunächst abkühlen lassen, noch etwas Konfitura daruntermischen und noch einmal sprudelnd kochen lassen.
- Den Sternanis entfernen und die heiße Konfitüre randvoll in saubere Gläser mit Twist-off-Deckeln füllen. Sofort gut verschließen und zum Abkühlen auf den Kopf stellen.
- Die Konfitüre am besten im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einiger Wochen verzehren.

Dieser Fruchtaufstrich schmeckt köstlich zu Camembert, frisch gebacken aus dem Ofen. Dazu Rohmilchcamembert in eine gefettete Auflaufform legen und nach Belieben noch einige Walnüsse darüberstreuen. Bei 180 °C etwa 20 Minuten im Backofen überbacken.

Bratapfelkonfitüre mit Holunderbeeren

100 g getrocknete Holunderbeeren (siehe Seite 19)

150 ml Apfeldirektsaft

1 kg Äpfel

20 g Butter

500 g Honig

1 Vanilleschote

Saft von 1 Zitrone

2 Ceylon-Zimtstangen

1 MSP gemahlener Kardamom

1 MSP gemahlene Gewürznelken

1 ½ Päckchen (33 g) Konfitura (siehe Seite 10)

50 g gehackte Mandeln

- Die Holunderbeeren in eine Schüssel geben, mit dem Apfelsaft tränken und über Nacht ziehen lassen.
- Am nächsten Tag die Äpfel schälen, achteln, die Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelwürfel darin anbraten.
- Die Apfelwürfel und die Holunderbeeren mit dem Saft in einen Topf geben. Den Honig, das ausgekratzte Mark der Vanilleschote, den Zitronensaft und die restlichen Gewürze dazugeben und alles gründlich miteinander vermischen. Das Geliermittel nach und nach unterrühren. Die Fruchtzubereitung etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Die gehackten Mandeln in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und unter die Konfitüre mischen. Die Zimtstangen entfernen.
- Eine Gelierprobe machen (siehe Rezept Seite 25). Ist die Konfitüre noch nicht ausreichend eingedickt, zunächst abkühlen lassen, noch etwas Konfitura dar-untermischen und noch einmal sprudelnd kochen lassen.
- Die heiße Konfitüre randvoll in noch heiße, sterilisierte Gläser füllen und mit Twist-off-Deckeln fest verschließen. Die Gläser sofort umdrehen und zum Abkühlen auf dem Deckel stehen lassen. Zur gleichmäßigeren Verteilung während des Abkühlens noch mehrmals umdrehen. (Während das Glas abkühlt, wölbt sich der Twist-off-Deckel leicht nach innen. Das Glas zieht dann ein ausreichendes Vakuum.)
- Das Gelee am besten im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einiger Wochen verzehren.

Spinatsalat mit Holunderbeeren und Apfelscheiben

30 g getrocknete Holunderbeeren (siehe Seite 19)

100 ml Apfeldirektsaft

2 säuerliche Äpfel

4 Frühlingszwiebeln

3 EL Olivenöl

2 – 3 EL Apfelessig

Kräutersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 kleine Knoblauchzehe

½ TL Senf

300 g junger Blattspinat

50 g Walnusskerne

- Die Holunderbeeren in eine kleine Schüssel geben und etwa 30 Minuten in dem Apfelsaft einweichen.
- Die Kerngehäuse der Äpfel mit einem Apfelausstecher ausstechen und die Äpfel in Scheiben schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit dem Apfelessig und den Holunderbeeren in Apfelsaft ablöschen und noch etwa 5 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Die Salatsauce in eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen.
- Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Knoblauch und den Senf zur Salatsauce geben und gut durchrühren.
- Die Apfelscheiben in 2 EL Olivenöl in einer Pfanne von jeder Seite 1 Minute goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Spinat putzen und mit den Apfelscheiben auf einer Platte anrichten. Den Salat gleichmäßig mit der Salatsauce beträufeln. Die Walnusskerne grob hacken und darüberstreuen.

Dazu passt herzhaftes Vollkornbrot.

Holunder-Birnen-Suppe

1 unbehandelte Zitrone
¾ l Holunderbeersaft (siehe Seite 18)
200 ml Apfeldirektsaft
2 EL (50 g) Honig
1 kleine Ceylon-Zimtstange
2 Kardamomkapseln
1 Vanilleschote
1 EL (15 g) Reismehlmehl
4 saftige Birnen
100 g Brombeeren

- Mit einem Sparschäler ein Stück Schale spiralförmig von der Zitrone abschälen. Den Rest der Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen.
- Den Holunderbeersaft und den Apfelsaft mit dem Honig, Zimt und Kardamom, der aufgeschlitzten Vanilleschote und der spiralförmigen Zitronenschale in einen Topf geben. Die Suppe aufkochen und zugedeckt etwa 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Das Reismehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Suppe rühren und nochmals kurz aufkochen.
- Die Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel in die Suppe geben und etwa 12 Minuten bei geringer Hitze darin ziehen lassen. Nach 9 – 10 Minuten die Zitronenschale und die Gewürze herausnehmen. Die Brombeeren hineingeben und kurz miterhitzen.
- Die Suppe anrichten und mit den Zitronenstreifen garnieren.