

Rezepte

für ein Herbstliches Menü



Gesund. Leben. Bayern.



... in Königsfeld

1. Forellentartar



Zutaten:

- 4 geräucherte Forellenfilets
- 2 Frühlingszwiebeln oder
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL geriebener Meerrettich (Glas)
- 1 Becher Creme-Fraiche
- 2 kl. Essiggurken
- 1 rote Paprika
- 1 Bund Dill
- Schwarzbrot oder Pumpernickel
- Salz, Pfeffer
- Butter

Zubereitung:

Die Forellenfilets klein schneiden und ½ Filet zurückbehalten. Frühlingszwiebel, Essiggurken und Paprika klein würfeln. Alle Zutaten miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot mit Butter bestreichen. Forellentatar darauf verteilen. Mit zurückbehaltenem Filet und Dill garnieren.

2. Kürbiscremesuppe

Zutaten:

1100 g Kürbis
375 g Lauch
30 g Butter
1 ½ l Brühe
150 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Ingwer
Curry



Zubereitung:

Kürbis waschen, schälen, entkernen und klein würfeln. Lauch waschen und fein schneiden (zum Garnieren etwas aufheben). Butter erhitzen, Gemüse darin andünsten, Brühe zugeben und 20 Min. köcheln lassen. Ein Drittel der Kürbiswürfel herausnehmen, die restlichen pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Sahne, Ingwer und Curry abschmecken. Kürbiswürfel auf vorgewärmte Teller geben, mit der Suppe übergießen und mit Lauchstreifen garnieren.

3. Broccoli-Lasagne



Zutaten für 4 Personen:

950 g	Broccoli oder Blumenkohl
1	Zwiebel
5 EL	Butter oder Margarine
700 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Mehl
500 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Lasagneplatten
100 g	geriebener Käse

Zubereitung:

Broccoli putzen, waschen, teilen. Zwiebel klein schneiden. Zwiebel mit 1 EL Butter dünsten. Broccoli zugeben, mit Brühe ablöschen, 2 Min. kochen lassen, Brühe abgießen, auffangen. Für die Soße 4 EL Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Milch langsam ablöschen und mit 0,5 l Brühe auffüllen, ca. 5 Min köcheln. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Eine Auflaufform fetten. Etwas Soße auf den Boden verteilen, Lasagneplatten auflegen. Die Hälfte vom Broccoli verteilen, mit Soße bedecken. Vorgang wiederholen: Gemüse - Lasagne - Soße. Mit Käse überstreuen. Im Ofen 30 Min. bei 200 °C garen.

Geeignete Beilagen sind: Nudeln oder Salzkartoffeln

4. Putengeschnetzeltes mit Edelpilzkäse überbacken

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Broccoli
- 600 g Putenschnitzel
- 250 g Champignon
- 200 g Gorgonzola - Rinde entfernen
(es kann auch ein anderer Käse
verwendet werden, je nach Geschmack)
- 1 große Zwiebel
- 1 Becher Sahne
- $\frac{1}{8}$ l Gemüsewasser vom Broccoli kochen
Salz, Pfeffer, Curry
etwas Mehl zum Binden der Soße
Rapsöl



Zubereitung:

Putenschnitzel in Streifen schneiden, Champignon und Zwiebel klein schneiden. Broccoli etwa 5 Min. kochen, abseihen, $\frac{1}{8}$ l Gemüsewasser aufheben. Fleisch in heißem Öl kräftig anbraten. Kräftig würzen, aus dem Bratenfett nehmen. Zwiebel und Pilze darin anbraten und mit der Sahne ablöschen. Ein Drittel des Käses in der Soße schmelzen lassen, Gemüsebrühe dazugeben, bei Bedarf leicht mit Mehl binden.

Eine Auflaufform leicht fetten, Fleisch, Broccoli, die Soße schichtweise einfüllen, zum Schluss Käse darauf verteilen.

Im Backofen bei 200 °C etwa 10 Min. überbacken.

Geeignete Beilagen sind Nudeln oder Salzkartoffeln.

5. Kokos-Kirsch-Tiramisu



Zutaten für 4 Personen (p. P. 380 kcal):

8	Kokoswieback
8 EL	Zucker
3 EL	Wasser
11 EL	Batida de Coco
1	Becher Kirschgrütze
500 g	Magerquark
2	Limetten o. Zitronen (Saft)
2	Becher Naturjoghurt 1,5 %
2 EL	geröstete Kokosraspeln (o. Fett rösten)

Zubereitung:

Eine eckige Form mit Zwieback auslegen.

1 EL Zucker, Wasser im Topf köcheln lassen, mit 6 EL Batida de Coco ablöschen, damit den Zwieback tränken.

Kirschgrütze darauf verteilen u. glatt streichen

Quark, restlichen Zucker, Batida, Limettensaft, Joghurt verrühren, die Masse auf der Grütze verteilen mit gerösteten Kokosraspeln verzieren.

(anstatt des Alkohols kann Kokossirup verwendet werden)

Notizen:

Guten Appetit!

Enjoy your meal!

Buon appetite!

Bon appétit!



Rezeptideen Sophie Lindner

Landratsamt Bamberg
Gesundheitswesen
Ludwigstraße 25
96052 Bamberg

Telefon: 0951 / 85-651
Telefax: 0951 / 85-699

E-Mail: gesundheitsamt@lra-ba.bayern.de
Internet: www.landkreis-bamberg.de



Impressum © 2013

Fotos der Broschüre:
Joghurt: Angelina Ströbel / pixelio.de
Paprika: Rolf Handke / pixelio.de
Kürbisse: birgitH / pixelio.de
Zwiebeln: Andreas Musolt / pixelio.de
Champignons: Benjamin Klack / pixelio.de
Schwarzbrot: siepmannH / pixelio.de
Blumenkohl: Rainer Sturm / pixelio.de
Brokkoli: w.r.wagner / pixelio.de
Lauch: Andreas Musolt / pixelio.de
Frühlingszwiebeln: Rainer Sturm / pixelio.de