



Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Zutaten:

800 g Hokkaido-Kürbis (mit
Schale, entkernt)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2–3 cm frischer Ingwer
1 EL Olivenöl oder Kokosöl
400 ml Kokosmilch (1 Dose)
600 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
Saft von ½ Limette

Optional: Chiliflocken oder
Currypulver

Topping: Kürbiskerne, frische
Kräuter, ein Schuss Kokosmilch

Schritt 1:

Kürbis waschen, entkernen und in
Würfel schneiden. Zwiebel,
Knoblauch und Ingwer schälen und
fein hacken. In einem großen Topf
Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und
Ingwer darin glasig dünsten.
Kürbiswürfel zugeben und 2–3
Minuten mitbraten.

Schritt 2:

Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca.
15–20 Minuten köcheln lassen, bis
der Kürbis weich ist. Dann
Kokosmilch hinzufügen und die
Suppe mit einem Stabmixer fein
pürieren.

Schritt 3:

Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas Chili oder
Curry abschmecken. Mit Kürbiskernen, Kräutern und einem Schuss
Kokosmilch garnieren und heiß servieren.



Apfel-Zimt-Crumble mit Haferstreuseln

Zutaten (für ca. 4 Portionen)

Für die Apfelfüllung:

5–6 Äpfel (z. B. Boskop, Elstar oder Braeburn)

2 EL Zitronensaft

2–3 EL brauner Zucker

1 TL Zimt

½ TL gemahlener Ingwer (optional)

1 EL Speisestärke (optional, für mehr Bindung)

Für die Streusel:

100 g kalte Butter (in Stückchen)

80 g brauner Zucker

80 g Mehl (z. B. Weizen- oder Dinkelmehl)

100 g zarte Haferflocken

1 Prise Salz

1 TL Zimt

Optional: 1 Handvoll gehackte Nüsse
(z. B. Walnüsse oder Haselnüsse)

Schritt 1:

Äpfel vorbereiten:

Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft, Zimt und etwas Zucker vermengen. Nach Wunsch Speisestärke dazugeben. In eine Auflaufform geben.

Schritt 2:

Streusel zubereiten:

Butter, Mehl, braunen Zucker, Haferflocken, Zimt und eine Prise Salz (optional Nüsse) vermengen und mit den Händen zu Streuseln verarbeiten.

Schritt 3:

Backen:

Streusel gleichmäßig über die Äpfel geben. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 30–35 Minuten goldbraun backen. Warm servieren.



Flammkuchen mit Birne, Ziegenkäse & Thymian

Schritt 1:

Teig & Vorbereitung:

Falls du den Teig selbst machst, alle Zutaten (Mehl, Wasser, Öl, Salz) zu einem glatten Teig verkneten und kurz ruhen lassen.

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen. In der Zwischenzeit Birne in feine Spalten, Zwiebel in Ringe schneiden und Ziegenkäse vorbereiten.

Schritt 2:

Teig dünn auf einem Backpapier ausrollen, mit Crème fraîche bestreichen, salzen und pfeffern. Mit Birnenspalten, Zwiebelringen, Ziegenkäse und frischem Thymian belegen.

Schritt 3:

Im heißen Ofen ca. 12–15 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist. Nach Belieben mit Walnüssen, Honig und/oder Rucola verfeinern und warm servieren.

Zutaten (für 2 Personen / 1 Blech)

Für den Teig (alternativ: fertiger Flammkuchenteig):

200 g Mehl (Typ 405 oder Dinkelmehl)
2 EL Olivenöl
100 ml Wasser (lauwarm)
½ TL Salz

Für den Belag:

100 g Crème fraîche oder Schmand
1 reife Birne (z. B. Williams oder Abate)
100 g Ziegenweiskäse (z. B. Rolle)
1 kleine rote Zwiebel
Frischer Thymian (alternativ: getrockneter)
Salz & Pfeffer

Optional: Walnüsse, Honig oder Rucola zum Servieren



Schritt 1:

Vorbereiten:

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis entkernen, ggf. schälen, fein raspeln oder weich kochen und pürieren. Springform einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Schritt 2:

Teig anrühren:

Eier mit Zucker und Öl cremig schlagen. Kürbis, Vanille (optional) und ggf. Nüsse/Rosinen unterrühren. Mehl, Backpulver, Natron, Zimt, Muskat, Salz und gemahlene Nüsse mischen und zügig unterheben.

Schritt 3:

Backen & servieren:

Teig in die Form füllen und ca. 45–55 Minuten backen (Stäbchenprobe). Abkühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder Frischkäse-Frosting bestreichen.

Kürbiskuchen mit Zimt und Muskat

Zutaten:

Für den Teig:

300 g Hokkaido- oder Butternut-Kürbis (geraspelt oder püriert)
200 g Mehl (Weizen oder Dinkel)
100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
150 g Zucker (oder Ahornsirup/Honig)
3 Eier
100 ml neutrales Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)
1 TL Backpulver
½ TL Natron
1 TL Zimt
½ TL Muskatnuss (frisch gerieben)
1 Prise Salz

Optional: 1 TL Vanilleextrakt

Optional: eine Handvoll Walnüsse oder Rosinen

Für das Topping (optional):

Puderzucker zum Bestäuben



Schritt 1:

Fleisch anbraten & Basis schaffen
Wildfleisch in Butterschmalz scharf anbraten und beiseitelegen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark im gleichen Topf anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Schritt 2:

Schmoren & Aromatisieren
Fleisch zurück in den Topf geben, mit Wildfond aufgießen. Lorbeer, Wacholder, Thymian und ggf. Zimt hinzufügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 1,5–2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist. Mit Salz, Pfeffer und Preiselbeeren abschmecken.

Schritt 3:

Rosenkohl & Anrichten

Rosenkohl putzen, in Salzwasser bissfest kochen, dann in Butter schwenken und mit Muskat, Salz & Pfeffer würzen. Gulasch mit Rosenkohl und Preiselbeeren servieren – fertig!

Wildgulasch mit Preiselbeeren & Rosenkohl

Zutaten

Für das Wildgulasch:

800 g Wildfleisch (z. B. Hirsch, Reh oder Wildschwein), in Würfel geschnitten
2 EL Butterschmalz oder Öl
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein (kräftig, z. B. Spätburgunder)
500 ml Wildfond oder Rinderfond
2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren, leicht angedrückt
2 Zweige Thymian
1 Msp. Zimt (optional, für Tiefe)
Salz, Pfeffer
1 TL Preiselbeeren (aus dem Glas) zum Abschmecken
1 TL Speisestärke (optional, zum Andicken)

Für die Beilage:

500 g Rosenkohl
1 EL Butter
Muskatnuss, frisch gerieben
Salz, Pfeffer
2 EL Preiselbeeren (zum Servieren)