

SO SCHMECKT HEIMAT

im
Herbst



FRÄNKISCHE *Rezepte*

Hallo Herbst

Servus zusammen!

Wie schön, dass du unser digitales Herbst-Buch heruntergeladen hast. Hier kannst du dich auf jede Menge tolle, herbstliche Inhalte freuen!

Pilze, Kürbisse, Streuobst, Eintöpfe & Halloween – all das gehört für uns zum Herbst! Unsere besten Tipps, Tricks und Rezepte zu diesen Themen haben wir hier zusammengefasst. Wir verraten dir, wie du gesund und fit durch diese Jahreszeit kommst, welches Obst und Gemüse aktuell Saison hat und was du unbedingt noch tun solltest, bevor der Winter über Franken hereinbricht!

Alle Inhalte aus diesem E-Book findest du auch auf [unserem Portal](#). Mach dich bereit für einen kulinarischen Herbst mit leckeren Eintöpfen, vielseitigen Kürbis-Gerichten und wärmenden Suppen. Wir wünschen viel Freude beim Lesen.



Dein Team von Fränkische Rezepte!

Laura & Nina



FRÄNKISCHE *Rezepte*



Bucket Liste

FÜR DEN HERBST

Pläne im Herbst



KÜRBIS-REZEPTE AUSPROBIEREN



PILZE & KASTANIEN SAMMELN



TEE SELBER MACHEN



EINTOPF FÜR DIE FAMILIE KOCHEN



GANZ VIEL LESEN



IMMUNSYSTEM STÄRKEN

DURCH DEN HERBSTWALD SPAZIEREN



DRACHEN STEIGEN LASSEN



KÜRBIS-KÖPFE SCHNITZEN



September

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

ÄPFEL	AUBERGINE
BIRNEN	BLAUBEEREN
BLUMENKOHL	BOHNEN
BROKKOLI	BROMBEEREN
CHAMPIGNON	CHINAKOHL
ERBSEN	ERDBEEREN
FENCHEL	FRÜHLINGS-
GURKEN	ZWIEBELN
HIMBEEREN	HOLUNDER-
KAROTTEN	BEEREN
KARTOFFELN	KNOLLEN-
KOHLRABI	SELLERIE
KÜRBIS	LAUCH
MAIS	MANGOLD
MIRABELLEN	PAPRIKA
PASTINAKEN	PFLAUMEN
RADIESCHEN	RETTICH
ROTE BEETE	ROTKOHL

SALAT

(BATAVIA, EICHBLATT-, EIS-, ENDIVIEN-,
KOPF-, PFLÜCK-, LOLLO ROSSA,
RADICCHIO, ROMANA-, RUCOLA)

SPINAT

SPITZKOHL
STAUDENSELLERIE
STECKRÜBEN
TOMATEN
TRAUBEN
WEISSKOHL
WIRSING
ZUCCHINI
ZWETSCHGEN
ZWIEBELN



Oktober

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

ÄPFEL	AUBERGINE
BLUMENKOHL	BOHNEN
BROKKOLI	CHAMPIGNON
CHICORÉE	CHINAKOHL
FENCHEL	FRÜHLINGS-
HOLUNDER-	ZWIEBELN
BEEREN	KAROTTEN
KARTOFFELN	KNOLLEN-
KOHLRABI	SELLERIE
KÜRBIS	LAUCH
MAIS	PAPRIKA
PASTINAKEN	QUITTEN
RETTICH	ROSENKOHL
ROTE BEETE	ROTKOHL

SALAT

(BATAVIA, EICHBLATT-, EIS-, ENDIVIEN-,
FELD- KOPF-, PFLÜCK-, LOLLO ROSSA,
RADICCHIO, RUCOLA)

SCHWARZ-	SPINAT
WURZEL	SPITZKOHL
STAUDEN-	STECKRÜBEN
SELLERIE	TOMATEN
TRAUBEN	WEISSKOHL
WIRSING	ZUCCHINI
ZWETSCHGEN	ZWIEBELN

LAGERWARE

BIRNEN



November

DAS HAT SAISON

FREILANDWARE

ÄPFEL
CHAMPIGNONS
CHICORÉE
CHINAKOHL
FENCHEL
FRÜHLINGSZWIEBELN
GRÜNKOHL
KAROTTEN
KNOLLENSellerie
KÜRBIS
LAUCH
PASTINAKEN
QUITTEN
ROSENKOHL
ROTE BETE
ROTKOHL
SALAT
(EIS-, ENDIVIEN-, FELD-, RUCOLA)

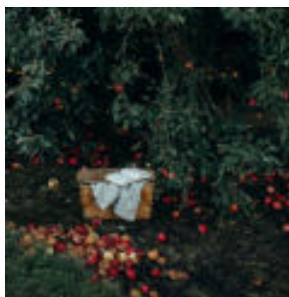
SCHWARZWURZEL
SPITZKOHL
STAUDENSellerie
STECKRÜBEN
WEISSKOHL
WIRSING

LAGERWARE

BIRNEN
KARTOFFELN
RETTICH
ZWIEBELN



Inhalte



STREUOBST-
SAISON



PILZE IN FRANKEN



KÜRBIS-REZEPTE



HALLOWEEN-
PARTY-IDEEN



IMMUNSYSTEM
STÄRKEN



EINTÖPFE KOCHEN

SO SCHMECKT HEIMAT

01 | STREUOBST-SAISON

HALLO HERBST, HALLO STREUOBST!

Wir haben die letzten warmen Spätsommertage mit langen Spaziergängen und einem großen Stück Apfelkuchen am Nachmittagstisch genossen. Doch nun freuen wir uns gleichermaßen auf die gemütliche Herbstzeit, Regentage und neue Rezepte. Besondere Vorfreude macht die Jahreszeit immer auf Gerichte mit Obst aus dem Garten, denn davon liegt im frühen Herbst so einiges auf unserer Wiese.

Streuobst – das gibt's zu beachten

- **In Franken** bekommt ihr fast an jeder Ecke unbehandeltes Obst aus regionalem Anbau – und das in mehr Sorten als ihr euch vorstellen könnt.
- **Bis Ende Oktober** sollte das gesamte Obst geerntet sein, da dann die kalte Jahreszeit anbricht und das Obst schnell erfriert. Traditionell wird diese Ernte mit einem Fest gefeiert – dem Erntedankfest.
- **Oft faulen die reifen Früchte** leider sehr schnell, daher sollten sie zeitnah nach der Ernte verarbeitet werden. Fruchtmus, Saft, Likör oder Marmelade sind eine gute Möglichkeit große Mengen davon zu konservieren.

EIN KELLER VOLLER STREUOBST - SO LAGERST DU ES RICHTIG

Wer möglichst lange etwas von den frischen Früchten haben will, der sollte bei der Lagerung unbedingt ein paar Dinge beachten. Voraussetzung hierfür ist natürlich ein geeigneter Raum (Keller), den viele moderne Häuser häufig leider nicht besitzen. Trifft das auch auf euer Heim zu, dann fragt doch vielleicht mal bei Eltern, Großeltern, Nachbarn oder Bekannten nach, ob ihr euer Obst dort lagern dürft. Ihr könnt euch ja mit Kuchen oder Ähnlichem dafür bedanken :)

- Die Ernte sollte möglichst schnell abkühlen. Aufgrund der kalten Nächte im Herbst, kann frisch gepflücktes Obst daher über Nacht im Freien bleiben.
- Am nächsten Morgen sollten die Früchte möglichst früh in Kisten gelagert und in den Keller oder Vorratsraum gebracht werden.
- Die optimale Raumtemperatur für die Lagerung von Obst liegt zwischen +2 und +6° C, die relative Luftfeuchte sollte 80-90 % betragen.
- Die Früchte sollten nach Sorte getrennt und nicht übereinander gelagert werden, damit sie schnell und einfach auf mögliche Faulstellen kontrolliert werden können und sich Krankheiten weniger stark ausbreiten.



neue Bäumchen

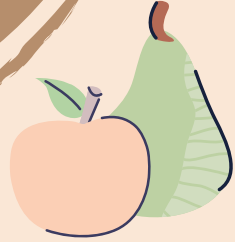
Im Herbst ist nicht nur Erntezeit, sondern auch der optimale Zeitpunkt, um neue Obstbäume zu pflanzen. Die meist bereits kahlen Bäume stecken dann über den Winter all ihre Energie in die Wurzelbildung.

Beachte dabei auch unbedingt, dass viele Obstbäume andere Obstbäume als Bestäuber benötigen. Das bedeutet, wachsen in der näheren Umgebung keine Bestäuber, dann kann dein Obstbaum auch keine Früchte bilden.

Gibt das Pflanzetikett keine Auskunft darüber, dann informiere dich beim Händler, bevor du dir einen Obstbaum zulegst.

REZEPTE

An Obstbäumen, die auf öffentlichem Grund stehen, darf man sich meist frei bedienen. Informiere dich jedoch unbedingt bei deiner Gemeinde über die Standorte, bevor du die Früchte von den Bäumen holst!



APFELMUS

2 kg **Äpfel** entkernen und klein schneiden. 2 EL **Zucker** in einem Topf karamellisieren lassen. Die Apfelstücke dazu geben. 250 cl **Apfelsaft** hinzugeben und alles zugedeckt kochen, bis die Äpfel weich sind. Alles pürieren, mit **Zimt**, **Zucker** und **Zitronensaft** abschmecken und in sterilisierte Gläser füllen.

QUITTEN-LIKÖR

1,5 kg **Quitten** kleinschneiden, pürieren und durch ein sauberes Küchentuch passieren. Es sollten etwa **500 ml** Saft sein. Diesen mit 300g **Zucker**, 1 Stange **Zimt** und 1 TL **Nelken** mischen und ca. **24 h** in den Kühlschrank stellen. Die Gewürze entfernen und 500 ml **Korn** hinzugeben. Den Likör in eine Flasche füllen, **3-4 Wochen** an einem hellen, warmen Platz stehen lassen und gelegentlich schütteln. Den fertigen Likör filtern, in ausgekochte Flaschen füllen und diese gut verschließen.

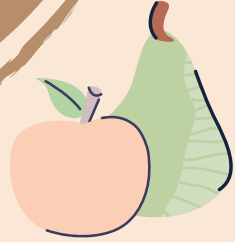


BIRNEN-MARMELADE

1 kg **Birnen** schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Saft 1/2 **Zitrone** in einen Topf geben und **25 Min.** einkochen lassen. 1 TL **Zimt** und 500 g **Gelierzucker (2:1)** hinzugeben und alles pürieren. Anschließend für weitere **10 Min.** kochen lassen. Die fertige Marmelade in sterile Gläser füllen, verschließen und für etwa **10 Min.** auf den Kopf stellen.

BEILAGEN

Gehe behutsam mit der Natur um!
Klettere nicht auf die Bäume, reise keine Äste
oder Blätter ab. Wenn du nicht an die
Früchte ran kommst, lass sie hängen.
Pflücke außerdem nur so viel,
wie du auch verzehren
kannst.



ZWETSCHGENDATSCHI

Für den Hefeteig 350 g **Mehl**, 1 Packung **Trockenhefe**, 125 ml lauwarme **Milch**, 1 Prise **Salz**, 50 g **Zucker**, 50 g **Butter** und 1 **Ei** verkneten. Der Teig sollte ca. **40 Min.** an einem warmen Ort gehen. 150 g **Mehl**, 100 g **Butter**, 60 g **Zucker**, 1 TL **Vanillezucker** verrühren bis sich Klumpen für Streusel gebildet haben. Den Teig auf einem Backblech ausrollen. Die Ränder etwas nach oben ziehen, um einen schönen Kuchenrand zu formen. 2 kg **Zwetschgen** halbieren, entkernen und auf dem Kuchen verteilen. 50 g **Zucker** und 1 Packung **Vanillezucker** miteinander vermischen und über den Kuchen streuen. Zum Schluss noch die Streusel auf den Kuchen geben und ihn bei **200 Grad** Ober-/Unterhitze für **35 Min.** backen.

SCHEITERHAUFEN MIT BIRNEN

Den Ofen auf **220 Grad** Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine feuerfeste Form mit Butter einfetten und mit braunem Zucker ausstreuen. 500 g **Birnen** in dünne Scheiben schneiden. 50 g **Rosinen** mit 2 EL **Rum** unter die Birnenscheiben mischen. 300 g **Brötchen** in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Form damit auslegen. Die Mischung darauf verteilen und mit den restlichen Brotscheiben bedecken. 250 ml **Milch**, 250 g **Sahne**, 7 **Eier** und 80 g **Zucker** mit dem Schneebesen verrühren und über die Brotscheiben gießen. Die Form auf die untere Schiene des Ofens schieben. Nach **10-15 Min.** die Temperatur auf ca. **160 Grad** zurückschalten und weitere **30 Min.** backen bis die Oberfläche leicht braun ist. Den Scheiterhaufen mit Puderzucker bestäuben, sobald er fest ist, und noch warm servieren.



SO SCHMECKT HEIMAT

02 | PILZE IN FRANKEN

FRANKENS BELIEBTESTE WALDPILZE

Pilze sollten generell nur mit Rücksicht auf Umwelt und Natur gesammelt werden. Das bedeutet, nur Mengen für den Eigengebrauch mitzunehmen und vorsichtig mit den Pilzbeständen im Wald umzugehen. Beachte auch, dass mittlerweile viele heimische Speisepilzarten streng geschützt sind! Manche unterliegen einer Sammelbeschränkung oder gar einem absoluten Sammelverbot.

- ✓ **Die gesetzlichen Regelungen kennen:** Als Faustregel gilt: nicht mehr als zwei Kilogramm Pilze für den Eigengebrauch. Die erlaubten Mengen sind jedoch von Region zu Region unterschiedlich.
- ✓ **Auf Nummer sicher gehen:** Sammle nur, wenn du dir 100 Prozent sicher bist, dass es sich um einen Speisepilz handelt. Bei Fragen kannst du dich an die Pilzberatung in deiner Region oder einen anderen Experten wenden.
- ✓ **Bei Unsicherheit gilt Einzeltransport:** Nicht eindeutig zuordenbare Pilze nicht zu den anderen legen. Ein Pilzexperte hilft bei Unklarheit.
- ✓ **Pilze mögen's luftig:** Verwende keine Plastiktüten oder geschlossene Beutel. Der Behälter sollte Löcher haben und auf jeden Fall luftdurchlässig sein.
- ✓ **Frisch genießen:** Der Fund sollte möglichst zeitnah verzehrt werden und maximal 1 bis 2 Tage im Kühlschrank gelagert werden.



STEINPILZE

haben eine braune **Hutfarbe**, der **Stiel** ist blass braun marmoriert, die **Röhren** färben sich von weiß über gelb bis olivgrün und das **Fleisch** ist weiß und fester als das der meisten anderen Pilze. Es gibt sieben verschiedene **Arten**, die je nach Jahreszeit und Standort variieren. Der **Geschmack** ist mild und sie sind auch roh essbar.

PFIFFERLINGE

zählen zu den ersten Waldpilzen der Pilzsaison. Sowohl **Hut**, **Stiel**, **Fleisch** als auch **Lamellen** sind gelblich. Pfifferlingen wird eine krebshemmende und antibiotische **Wirkung** nachgesagt. Der **Geschmack** und **Geruch** ist würzig und leicht pfeffrig. Freie Flächen oder bemooster Untergrund in der Nähe von Tannen, Fichten, Eichen oder Buchen sind beliebte **Standorte**.



MARONENRÖHRLINGE

erinnern an an das Aussehen von Maronen. Der **Hut** ist matt, trocken und bei Regen schmierig. Er kann in jedem Branton erscheinen. Der **Stiel** ist gelb-braun, die **Röhren** erst hell, später grünlich und bei Druck blau anlaufend. Das **Fleisch** ist weiß-gelblich. Der **Geschmack** ist nussig. Maronen verstecken sich gerne in Misch- und Nadelwäldern, besonders unter Lärchen und Fichten.

RIESEN-SCHIRMLING

auch Parasol genannt – kann eine **Höhe** von bis zu 50 cm und einen **Durchmesser** von bis zu 40 cm erreichen. Die **Hutfarbe** ist hell mit braunen Flecken, der **Stiel** ist graubraun genattert, das **Fleisch** ist hellbraun und die **Lamellen** sind erst weiß bis gelblich und später braun. Im rohen Zustand ist der Pilz leicht giftig, deshalb darf er nur gekocht oder gebraten **verzehrt** werden. Die giftigen Stiele können nicht verwertet werden.



REZEPTE

Pilze niemals im Wasserbad oder unter laufendem Wasserhahn waschen. Verwende am besten ein feuchtes Küchentuch oder eine Pilzbürste. Anschließend die Pilze zum Trocknen auf ein Küchentuch geben.



PFIFFERLING-CREMESUPPE

500 g **Pfifferlinge** putzen und halbieren. 1 **Zwiebel** und 2 **Kartoffeln** schälen und kleinschneiden. ½ Stange **Lauch** waschen und in feine Ringe schneiden. 400g der Pfifferlinge in der Pfanne anbraten. 2 EL **Butter**, Lauch und Zwiebeln dazugeben, mit 1 EL **Mehl** bestäuben und weitere **5 Min.** bei mittlerer Hitze garen. Mit 200 ml **Weißwein** ablöschen, kurz aufkochen und 300 ml **Brühe** dazu gießen. Kartoffeln hinein geben und **15 Min.** bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren und 200 ml **Sahne** hinzufügen. Alles mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken. Die restlichen Pfifferlinge zum Garnieren in der Pfanne kurz anbraten.

GEMÜSE-PILZ-STRUDEL

Den Ofen auf **220 Grad** Ober- /Unterhitze vorheizen. 1 **Zwiebel** in 2 EL **Butter** andünsten. Je 150 g **Steinpilze**, **Karotten** und **Blumenkohl** gewürfelt hinzugeben, kurz mitdünsten und auskühlen lassen. 150 g **Sauerrahm** mit 2 **Eiern** und 40 g **Paniermehl** glatt rühren, 150 g gekochte und gewürfelte **Kartoffeln** und 2 EL gehackte **Petersilie** hinzugeben und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen. Die Sauerrahm-Masse und das Gemüse auf dem **Blätterteig** verteilen und einen Rand von ca. 2 cm aussparen. Teigränder mit 1 verquirltem **Ei** bestreichen und von oben und unten zusammenschlagen. An den Seiten ein wenig festdrücken und nochmals mit dem Ei bestreichen. Zum Schluss mit **Sesam** und **Leinsamen** bestreuen. Etwa **35-40 Min.** auf der unteren Schiene goldbraun backen.



REZEPTE

Du kannst Pilzgerichte wieder erwärmen, solltest dies jedoch maximal ein Mal tun und zwar direkt am nächsten Tag.



PILZ-RAHMSOSSE

500 g **Pilze** (z.B. Steinpilze, Pfifferlinge) putzen und in Scheiben schneiden. $\frac{1}{2}$ **Zwiebel** schälen und klein würfeln. Die Pilze in der Pfanne anbraten und anschließend wieder herausnehmen. Danach die Zwiebelwürfel in etwas Fett andünsten, mit 1 EL **Mehl** bestäuben und mit 250 ml kalter **Brühe** aufgießen. Solange Rühren bis die Soße gebunden ist. Etwas **Sahne** sowie die Pilze hinzugeben. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen. Leicht köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die restliche **Sahne** (insg. 200 ml) mit 1 **Eigelb** verquirlen. Die Ei-Sahne-Mischung zum Binden in die Soße geben und alles noch einmal leicht aufkochen.

FRÄNKISCHE SAURE PFIFFER

1 **Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend in 1 EL **Butter** leicht anschwitzen. Darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiß ist. 1 $\frac{1}{2}$ EL **Mehl** hinzugeben, gut verrühren und mit 250 ml **Gemüsebrühe** ablöschen. Anschließend mit 1 $\frac{1}{2}$ EL **Brandweinessig**, **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** würzen. Die Soße nun für **10 bis 15 Min.** köcheln lassen. In der Zwischenzeit etwa 3 Handvoll **Waldpilze** nach deinem Geschmack putzen und in die gewünschte Größe schneiden (traditionell wären das natürlich Pfifferlinge, es können aber auch andere Pilze wie Steinpilze oder Maronen verwendet werden). Zur Soße dazugeben und je nach Pilzart einige Minuten köcheln lassen.



SO SCHMECKT HEIMAT

03 | KÜRBIS-REZEPTE

ALLES RUND UM DEN KÜRBIS: HERKUNFT, SORTEN & REZEPTE

Kein anderes Gemüse erinnert so sehr an den Herbst wie der Kürbis. Jedes Jahr auf's Neue wird der Kürbis zum kulinarischen Highlight dieser Jahreszeit. Die Größe der Kürbisse kann extrem variieren: von der Größe einer Münze bis hin zu der Größe eines Traktorreifens. Außerdem gibt es sie in den unterschiedlichsten Farben – rot, orange, gelb und sogar grün oder schwarz – und Musterungen. Auch die Form des Kürbisses ist nicht immer oval oder rund.

- **Hokkaido:** leicht nussig im Geschmack, festes Furchtfleisch, essbare Schale
- **Butternut-Kürbis:** nussig-süß im Geschmack, cremige Konsistenz, reichlich Fruchtfleisch, wenige Kerne
- **Spaghettikürbis:** spaghettiartige-Fasern, wird im Ganzen gegart und ausgelöffelt
- **Muskatkürbis:** würzig im Geschmack, Aroma erinnert an Muskatnuss, leicht faserige Konsistenz, vielseitig
- **Early Harvest:** der klassische Halloween-Kürbis zum Schnitzen, Fruchtfleisch für Suppen oder Püree geeignet



Schon gewusst ?

- Zierkürbisse enthalten Bitterstoffe, die für den Menschen giftig sind und zu Übelkeit und Erbrechen führen können.
- Kürbisse zählen tatsächlich zu den größten Beeren der Welt. Sie kennzeichnen sich durch im Fruchtfleisch eingelagerte Samen.
- 100 Gramm Kürbis decken bereits 26 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin A und fast 10 Prozent des Tagesbedarfs an Kalium.
- Kürbis steckt voller Beta-Carotin, das von unserer Netzhaut für die Absorption von Licht benötigt wird.

REZEPTE

Die ältesten versteinerten Kürbissamen wurden ca. 10.000 Jahre vor Christus in Mexiko gefunden. Mit der Entdeckung Amerikas wurde der Kürbis nach Europa gebracht und eroberte mit seinem saftigen Fleisch und seinem nussigen Aroma im Handumdrehen die europäischen Küche.



KÜRBIS-KÄSEKUCHEN

Den Ofen auf **150 Grad** Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Boden 80 g flüssige **Butter** mit 200 g gebröselten **Spekulatius** vermischen. Die Masse in eine gefettete Springform drücken und kühl stellen. Etwa 250 g **Hokkaido** in Stücken bei mittlerer Hitze in den Ofen geben, bis er weich ist, dann pürieren. 1 Packung **Vanillepuddingpulver** mit 2 EL **Milch** glatt rühren. Die Mischung mit 800 g **Frischkäse**, 125 g **Schmand**, 175 g **Zucker** und 4 **Eiern** verrühren. 2/3 der Masse auf den Kuchenboden geben. Das andere Drittel mit dem Kürbispüree vermischen und mit **Zimt**, **Nelken**, **Muskat**, und **Kardamom** abschmecken. Die Kürbis-Creme mittig auf den Kuchen geben. Den Kuchen etwa **60 Min.** backen. Ggf. mit Alufolie bedecken, falls er zu dunkel wird.

KÜRBISBUCHTELN

250 g **Kürbis** in der Küchenmaschine klein raspeln. 500 g **Mehl** mit 50 g **Zucker**, 1 Päckchen **Trockenhefe**, 1 EL **Vanillezucker**, 1 **Ei** und 1 Prise **Salz** vermengen. 200 ml **Milch** erwärmen, 75 g **Butter** darin schmelzen und beides hinzugeben. Ebenso die Kürbisraspeln. Zu einem glatten Teig verarbeiten. Für **40 Min.** abgedeckt gehen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten. Eine Rolle formen und in 12 gleichgroße Stücke schneiden. Diese zu einer Kugel formen und in eine gefettete Auflaufform legen. Nochmals für **20 Min.** gehen lassen. Sobald sich die Teigkugeln vergrößert haben, mit etwas **zerlassener Butter** einpinseln. Mit **Hagelzucker** bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei **200 Grad** Ober-/ Unterhitze etwa **25 Min.** backen.



REZEPTE

Abgesehen vom Hokkaido, solltest du jeden Kürbis vor der Verarbeitung und dem Verzehr schälen.



KÜRBIS-KAFFEE-SUPPE

1 **Zwiebel** in 1 EL **Butter** andünsten. 80 g **Karotten** und 300 g **Kürbis** gewürfelt hinzugeben. 40 g **Kaffeebohnen** fein mahlen und **3 Min.** in 1 l **Gemüsebrühe** ziehen lassen. Dann passieren und zum Gemüse geben. Suppe kochen, bis das Gemüse weich ist. Alles pürieren und erneut passieren. Dann mit 100 ml **Rahm** verfeinern und mit ein wenig **gemahlenem Kaffee** und **Kürbiskernen** garnieren.

KÜRBIS-MARMELADE

500 g geschnittenen **Kürbis** mit der Schale und dem Saft von 2 **Zitronen** und 1 **Orangen** sowie dem Mark von 1 **Vanilleschote** in einen Topf geben und aufkochen lassen. Abgedeckt ca. **25 Min.** weich kochen. Die Masse fein pürieren. 500 g **Gelierzucker** (2:1) hinzufügen und unter Rühren bei starker Hitze ca. **3 Min.** kochen. Schaum abschöpfen und die Marmelade in sterilisierte Gläser füllen. Gut schließen und umgedreht auskühlen lassen.



KÜRBIS-FETA-SALAT

Den Ofen auf **180 Grad** Umluft vorheizen. 300 g **Butternut-Kürbis** schälen, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Würfel auf mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit 1 EL **Öl** beträufeln. Für circa **15 Min.** im Ofen garen. In der Zwischenzeit 75 g **Feta** in Würfel schneiden. 1 Zweig **Minze** waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel mit 1 EL **Ahornsirup**, je 1 Spritzer **Zitronensaft** und **Apfelessig** sowie 1 EL **Öl** vermengen. Das Ganze erneut mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und gut vermischen. Zuletzt Feta und Minze hinzugeben.

SO SCHMECKT HEIMAT

04 | HALLOWEEN PARTY-IDEEN



DIE GESCHICHTE VOM KÜRBIS & HALLOWEEN

Der Brauch gruselige Fratzen in Kürbisse zu schnitzen hat seinen Ursprung in einer irischen Sage. Diese handelt von einem Betrüger namens Jack O., der zu Lebzeiten nur Böses tat. Als dann sein letztes Stündlein geschlagen hatte, wurde ihm aufgrund seiner vielen schlechten Taten der Zutritt zum Himmel verweigert, doch auch in der Hölle war er nicht willkommen. Allerdings hatte der Teufel ein wenig Mitleid mit Jack und so gab er ihm ein Stück glühende Kohle in einer Rübe mit. Mit diesem Geschenk sollte es ihm gelingen den Weg zurück auf die Erde zu finden. Das Licht sollte die Geister auf dieser Reise durch die Finsternis abschrecken. Als der Brauch später dann nach Amerika kam, ersetzte man die Rübe durch einen Kürbis und schnitt zusätzlich noch gruselige Grimassen hinein. Wie das funktioniert? Befolge einfach folgende Schritte:

- 1. Schritt - Deckel ab:** Das Messer schräg in Richtung Mitte ansetzen für eine größere Auflagefläche, damit der Deckel später nicht nach innen fallen kann.
- 2. Schritt - Aushöhlen:** Es sollte ein ca. 2 cm dicker Rand stehen bleiben.
- 3. Schritt - Motiv aufzeichnen:** Egal ob freihändig oder mit Schablone.
- 4. Schritt - Punktieren:** Mit einer Nadel entlang der aufgezeichneten Linie, dann fällt das Herausschneiden im Anschluss leichter.
- 5. Schritt - Ausschneiden:** Mit einem scharfen Küchenmesser oder Cutter.

SO WIRD DEINE HALLOWEEN-PARTY EIN VOLLER ERFOLG

In Franken findet man ja bekanntlich immer einen Grund zum Feiern und wir finden die gruseligste Nacht des Jahres ist ein sehr guter! Während wir früher die Amerikaner noch belächelten, dass sie jedes Jahr in der Nacht vom 31. Oktober auf den 1. November mit ihren Tüten voll Süßigkeiten von Haus zu Haus ziehen, hat der Trend heute längst schon auch bei uns Anklang gefunden. Wir zeigen dir deshalb, was du für die perfekte Halloween-Party benötigst.

Süß-salziges Snack Buffet

Neben typischen Party-Snacks sollten unbedingt auch ein paar gruselige Kreationen auf dem Tisch stehen. Auf den kommenden Seiten findest du passende Rezepte.

Schaurige Cocktail Kreationen

Hier gilt: je gruseliger der Name, desto beliebter der Drink. Auch die Farbe ist entscheidend für den Gruselfaktor. Ein giftiges Grün oder ein blutiges Rot gepimpt mit ein paar Gummiwürmern oder -augen und ihr habt den perfekten Halloween-Trank.

Furchterregende Party-Deko

Hier gilt ganz klar die Devise: mehr ist mehr! Das beginnt schon vor der Haustür mit den glühenden Kürbisköpfen. Auch innen kannst du dich austoben. Geister, Fledermäuse, Girlanden oder künstliche Spinnweben aus Watte, deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!



Traust du dich?

Damit sich die Gäste auf deiner Party nicht langweilen, sollte auch das Unterhaltungsprogramm gut durchdacht sein. Wie wäre es zum Beispiel mit einem lustigen Spiel wie diesem:

Die Mutprobe

Jeder Gast schreibt zu Beginn des Abends ein bis drei Aktionen auf je einen Zettel, die er sich bisher noch nie getraut hat und deren Durchführung ziemlich viel Mut benötigt. Im Laufe des Abends werden die Zettel an die Gäste mit folgendem Hinweis verteilt: "Führe deine Aufgabe unter Zeugen bis Mitternacht aus, sonst wird etwas schreckliches passieren". um 0:00 Uhr wird aufgelöst. Wer hat sich getraut? Ob wirklich etwas schreckliches passieren wird, bleibt offen :)

[Weitere Spiel-Ideen findest du hier!](#)

REZEPTE

In den USA wird die Kürbis-Laterne nach ihrem Namensgeber benannt, nämlich „Jack o’lantern“, also wörtlich „Jack mit der Laterne“.



FLEDERMAUS-CUPCAKES

Den Ofen auf **175 Grad** Ober-/Unterhitze vorheizen. 90 g geschmolzene **Butter** mit 1 EL **Vanillezucker** und 2 **Eiern** schaumig schlagen. 2 EL **Kakaopulver** mit 1-2 EL **heißem Wasser** glatt rühren und untermischen. 100 g **Mehl** mit 1 TL **Backpulver**, ½ TL **Natron** und 1 Prise **Salz** mischen. Abwechselnd mit 70 g **saurer Sahne** unter die Masse rühren. Den Teig gleichmäßig auf 12 Förmchen verteilen und ca. **20 Min.** im Ofen backen. Anschließend auskühlen lassen. Für das Frosting 90 g **Zartbitterkuvertüre** im Wasserbad schmelzen. 160 g weiche **Butter** cremig rühren, die leicht abgekühlte Schokolade unterrühren. Zusammen mit 160 g gesiebtetem **Puderzucker** luftig aufschlagen. Das Frosting in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und auf die Muffins spritzen. 12 runde **Schoko-Kekse** vorsichtig halbieren und mit der Schnittkante wie abgebildet auf die Creme setzen. Zum Schluss noch je zwei **Zuckeraugen** in das Frosting drücken.

WURST IM MUMIENGEWAND

Ofen auf **220 Grad** vorheizen. 1 **Blätterteig** ausrollen und längs in dünne Streifen schneiden. Je ein **Würstchen** mit 1-2 Blätterteigstreifen einwickeln. Hier muss man nicht penibel sein - je unordentlicher das Ganze aussieht, desto mehr sieht es nach einer sich gerade auflösenden Mumie aus. Die mumifizierten Würstchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und diese etwa **20 bis 25 Min.** goldbraun backen. Nach dem Backen je zwei **Zuckeraugen** mit einem Tupfer **Ketchup** ankleben.



REZEPTE

Die Erntemenge von Speisekürbissen ist seit 2009 um beinahe 80 % gestiegen. Auch die steigende Beliebtheit der Halloween-Tradition hat sicher dazu beigetragen.



HALLOWEEN KÜRBISKUCHEN

Für den Teig 350 g **Mehl**, 2 TL **Backpulver**, 130 g **Zucker** und 1 Prise **Salz** in einer Rührschüssel mischen. 175 **Butter** in Flöckchen, 1 **Eiweiß** und 50 ml **Milch** hinzufügen und alles mit dem Knethaken oder den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel in Folie einwickeln, und ca. **30 Min.** kalt stellen.

Für die Füllung 700 g **Kürbis** schälen (außer Hokkaido), entkernen und in Stücke schneiden. Die Stücke in wenig Wasser weich kochen und dann zu Mus pürieren. Das Kürbismus mit 180 g **Zucker**, 1 TL **Zimt**, ½ TL **Ingwerpulver**, 1 Prise gemahlene **Nelken**, 3 verquirlten **Eiern** und 250 g **Frischkäse** verrühren.

Den Ofen auf **175 Grad** Ober-/Unterhitze vorheizen. Gut 2/3 des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Boden (Ø 35 cm) ausrollen. Eine Springform (Ø 26 cm) einfetten und mit dem Teig auslegen. Darauf achten, dass der Rand überall hoch genug ist. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Kürbismasse auf dem Teig verteilen und glatt streichen. Den übrigen Teig rund (Ø etwa 30 cm) ausrollen. Auge, Nase und Mund für das Kürbisgesicht aus dem Teig herausschneiden. Dann den Teigdeckel locker auf das Nudelholz aufrollen, auf der Füllung vorsichtig abrollen und an den Rand andrücken. Überstehende Ränder abschneiden. 1 **Eigelb** mit 1 EL **Milch** verrühren und die Teigdecke damit bestreichen.

Anschließend den Kuchen auf mittlerer Schiene ca. **60 bis 70 Min.** backen. Nach dem Backen den Kuchen zunächst 10 Minuten stehen lassen, bevor du ihn zum Abkühlen aus der Form nehmen kannst.

SO SCHMECKT HEIMAT

05 | IMMUNSYSTEM STÄRKEN



TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Der Herbst hat für viele leider auch eine Schattenseite, denn mit den sinkenden Temperaturen beginnt auch wieder die Erkältungszeit. Die Kinder bringen die Schnupfnase aus Kita oder Schule mit nach Hause, wo dann oft die ganze Familie in den Seilen hängt. Daher ist jetzt der Zeitpunkt unser Immunsystem zu stärken und uns vor Erkältungsviren zu wappnen.

5 Tipps für ein starkes Immunsystem:

- ✓ **Sportlich bleiben:** regelmäßige Bewegung an der frischen Luft darf im Herbst nicht vernachlässigt werden, denn Sport stärkt die Abwehrkräfte.
- ✓ **Dick einpacken:** Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung! Vor allem während und nach dem Sport solltest du das beherzigen.
- ✓ **Ausreichend schlummern:** Schlafmangel schwächt die Immunabwehr. Sorge für einen erholsamen Schlaf und suche dir im Ernstfall ärztlichen Rat.
- ✓ **Ruhe gönnen:** Unter Stress sind wir besonders infektanfällig. Spaziergänge, Yoga, Saunagänge oder ein heißes Bad schaffen Abhilfe.
- ✓ **Richtig essen:** Versorge deinen Körper mit ausreichend Nährstoffen und unterstütze dein Immunsystem mit den richtigen Lebensmitteln.

FRÄNKISCHE SUPERFOODS MIT WERTVOLLEN INHALTSSTOFFEN

Glücklicherweise bietet das schöne Frankenland zahlreiche gesunde Lebensmittel mit wertvollen Inhaltsstoffen, die den Körper bei der Immunabwehr unterstützen. Rote Beete, Fenchel und Co. schmecken nicht nur lecker, sondern helfen uns auch gesund durch die graue und kalte Jahreszeit zu kommen.

NATÜRLICHER GESUNDMACHER

Rote Beete enthält besonders viel Vitamin C und unterstützt so den Körper vor Infektionen.

WOHLTUENDES GESCHMACKSERLEBNIS

Süßholzwurzel hemmt das Wachstum von Viren und Bakterien, sollte jedoch nur in Maßen verzehrt werden.

EFFEKTIVER ZELLENSCHUTZ

Beim Zerdrücken von **Knoblauch** wird das antibakterielle Enzym Allinase freigesetzt, welches die Immunzellen stärkt.

WÜRZIGES ANTIBIOTIKUM

Ingwer hat anti-mikrobielle Eigenschaften und wirkt so als natürliches Antibiotikum.

FRÄNKISCHE ARZNEIPFLANZE

Fenchel hemmt Entzündungen und gilt als wirkungsvolle Arzneipflanze.



Viel Trinken!

Wer sein Immunsystem stärken möchte, sollte außerdem auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten. Neben reinem Wasser, ist vor allem an kalten Tagen eine heiße Tasse Tee besonders wohltuend. Den könnt ihr ganz einfach selbst herstellen. Am besten beginnt ihr schon Ende des Sommers damit eure Kräuter und Blüten aus dem Garten zu trocknen.

Verwenden könnt ihr alles, was euch schmeckt:

- Minze, Salbei, Melisse, Thymian, Brennnessel
- Kamilleblüten, Lavendel, Ringelblumen, Holunder
- Zitrone, Hagebutte, Sanddorn, Holunderbeeren
- Honig für die Süße

REZEPTE

Lachen stärkt das Immunsystem.
Laut Studien erhöht echtes, unbefangenes
Lachen die Aktivität von bestimmten
Abwehrzellen.



ROTE-BEETE-BROT

Zuerst $\frac{1}{2}$ Würfel **frische Hefe** zerbröseln und in 50 ml **Rote Beete Saft** auflösen. Dann 150 g **Rote Beete** in Stücke schneiden und in einem Mixer pürieren. Zusammen mit 300 g **Dinkelmehl**, 7 g **Salz**, dem Hefegemisch und 3 EL **Öl** zu einem glatten Teig verarbeiten. An einem warmen Ort abgedeckt für ca. **1 h** ruhen lassen. Den Backofen auf **190 Grad** Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und mit Kernen bestreuen. Anschließend für ca. **30 Min.** backen.

SCHOKO-PUDDING MIT SÜSSHOLZ

300 ml **Milch** mit 150 ml **Sahne** und 30 g **Zucker** vermengen und mit dem Mark aus 1 **Vanilleschote** in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. 200 g **Schokolade** hacken und nach und nach unterrühren. Aufpassen, dass die geschmolzene Mischung nicht anbrennt! 50 ml **Milch** mit 30 g **Speisestärke** und 1 TL **Süßholzwurzel-Pulver** in einer Schüssel glatt rühren. Die komplett geschmolzene Mischung zum Kochen bringen und die Stärke-Mischung unter ständigem Rühren hinzugeben. **1-2 Min.** weiter rühren und nun den andickten Pudding in Gläschen füllen. Den Pudding entweder erst abkühlen lassen oder gleich warm mit Beeren garniert servieren.



REZEPTE

Kuscheln stärkt das Immunsystem.
Forscher fanden heraus, dass Menschen, die
viel Zuneigung erfahren, weniger starke
Erkältungssymptome entwickeln.



KNOBLAUCHSUPPE

3 Scheiben **Bauernbrot** in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten. 6 **Knoblauchzehen** klein schneiden und reichlich salzen. Mit einem Löffelrücken die Zehen zerdrücken und in die **Brühe** geben. **Petersilie** klein schneiden, in die Suppe geben und wenige Minuten ziehen lassen (nicht mehr kochen). Nach Wunsch noch etwas **Sahne** hinzugeben und mit den Brot-Würfeln garnieren.

INWER-SHOT

100 g **Ingwer** schälen und in grobe Würfel schneiden. 2 **Zitronen** auspressen und den Saft auffangen. Mit 50 ml **Apfelsaft**, 50 ml **Wasser** und 50 ml **Honig** in einen Mixer geben und fein pürieren. Anschließend abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.



APFEL-FENCHEL-SALAT

2 **Fenchelknollen** in dünne Streifen schneiden und 1 **Apfel** in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und trocken schütteln. 1 **rote Zwiebel** in ganz feine Streifen schneiden, 8 **Walnusskerne** fein hacken. 2 EL **Walnussöl** und 1 EL **Zitronensaft** über den Fenchel geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Feldsalat, Äpfel, Zwiebeln und 8 **Minzblätter** hinzugeben, alles miteinander vermengen und abschmecken. Mit Walnüssen bestreuen.

SO SCHMECKT HEIMAT

05 | EINTÖPFE KOCHEN

WÄRME VON INNEN IM HERBST

Die Temperaturen sinken und so langsam ziehen wir auch schon wieder die dicken Jacken aus den Tiefen unseres Kleiderschranks hervor. Auch wenn es der ein oder andere vielleicht noch nicht ganz wahr haben möchte. **Der Herbst ist da.** Damit es euch trotz rauem Wind und nasskaltem Regenwetter dennoch warm wird, gibt es von uns ein paar clevere Tipps:

- 1. Warm anziehen:** Mütze, Schal und Wollsocken sind deine besten Freunde.
- 2. Dick einkuscheln:** Sollte ersteres nicht ausreichen, muss die Decke raus.
- 3. Heizung anmachen:** Sollten Tipp 1 und 2 immer noch nicht reichen.
- 4. Sport treiben:** Wenn gar nichts mehr hilft!

Was allerdings immer hilft, ist Wärme von innen. Das wussten schon unsere Großmütter, denn nichts geht über einen leckeren, wärmenden Eintopf nach einem langen Herbstspaziergang! Den gab es früher schon bei Oma und der hilft auch heute noch :)

REZEPTE

Ein Eintopf ist auch ideal zur Resteverwertung. Zutatenliste und Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Ob Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Gemüse, Fleisch oder Brot, das lässt sich alles irgendwie in einen Eintopf verwandeln.



OMAS BOHNENEINTOPF

1 **Zwiebel** schälen und fein würfeln. 500 g **Kartoffeln** ebenfalls schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 700 g **grüne Bohnen** putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 250 g **geräucherten Speck** klein würfeln und in heißem Öl ca. **5 Min.** knusprig anbraten. Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten. Die Kartoffeln ca. **2 Min.** mit anbraten. Mit 600 ml **Brühe** aufgießen und aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und den Eintopf köcheln lassen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Bohnenkraut** würzen. Nach ca. **5 Min.** die Bohnen hinzufügen und weitere **15 Min.** garen. Zuletzt nochmal gut abschmecken.

KICHERERBSEN-EINTOPF



1 **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken oder pressen, 1 Bund **Frühlingszwiebeln** waschen und klein schneiden, den grünen Teil zunächst Beiseite stellen. 400 g **Tomaten** waschen, schälen und in Würfel schneiden. **Öl** in einem großen Topf erhitzen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel darin glasig dünsten, dann Knoblauch und Tomaten hinzugeben. Kurz anbraten, anschließend die Hitze reduzieren und köcheln lassen. In der Zwischenzeit 1 **Süßkartoffel** schälen und klein schneiden. 400 g **Kichererbsen** abgießen. Beides mit in den Topf geben. Mit 400 ml **Gemüsebrühe** aufgießen und alles ca. **10-15 Min.** einköcheln lassen, solange bis die Süßkartoffeln weich sind. Dann mit 2 TL **Paprikapulver, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Kurz vor Ende 500 g **Naturjoghurt** einrühren und die grünen Frühlingszwiebel-Ringe darüber streuen.



REZEPTE

Noch ein Vorteil am Eintopf:
Du kannst ihn super vorkochen, egal ob
morgens oder am Tag zuvor. So spart
du dir Zeit und hast dennoch eine
nahrhafte Mahlzeit.



SAUERKRAUTEINTOPF

1 **Zwiebel** und 250 g **Kartoffeln** schälen und würfeln. 300 g **Schweinefilets** und 150 g **Bratwürste** in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln andünsten, Kartoffeln hinzugeben und für ca. **5 Min.** anbraten. Die Fleisch- und Wurststücke in separat anbraten und dann ebenfalls in den Topf geben. Mit 1 l **Brühe**, 400 g **passierten Tomaten** und 1 Dose **Sauerkraut** ablöschen. Etwa **10 Min.** köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Mit 1 TL **Paprikapulver**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Vor dem Servieren noch etwas **Petersilie** über den Eintopf geben.

KARTOFFEL-FLEISCH-EINTOPF

5 **Kartoffeln**, 3 **Karotten** und 1 **Zwiebel** schälen und klein schneiden. 400 g **Schweinefleisch** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch kurz in **Pflanzenöl** anbraten. Das Gemüse kurz mitbraten lassen. Mit 1 l **Gemüsebrühe** ablöschen und für ca. **30-40 Min.** kochen lassen, bis Fleisch und Gemüse gar sind. Zuletzt mit **Thymian**, **Rosmarin**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



GRÜNKOHL-EINTOPF



1 **Zwiebel** in Würfel schneiden und für **5 Min.** in **Öl** glasig dünsten. 600 g **Grünkohl**, 1 EL **Currypulver** und 3 gepresste **Knoblauchzehen** hinzufügen und kurz anbraten. Mit 750 ml **Milch** und 3 EL **Gemüsebrühepulver** ablöschen. Abgedeckt **20 Min.** kochen lassen. 1 Dose **Kichererbsen** abgießen, hinzufügen und weitere **15 Min.** kochen lassen.

Das war der Herbst!

Du bist nun am Ende unseres Herbst-PDFs angelangt. Dir hat das E-Book gefallen? Auf unserer Seite findest du bereits die entsprechende Version für den Frühling und den Sommer. Natürlich arbeiten wir auch bereits an einem E-Book für den Winter. Sei gespannt!

Wir können uns nur mit deiner Hilfe weiterentwickeln, also gib uns gerne Feedback, wie dir das PDF gefallen hat.

Du erreichst uns per Mail an info@fraenkische-rezepte.de oder auf folgenden Kanälen:



Du möchtest gleich loslegen und weitermachen?
Dann ab auf unser Portal

WWW.FRAENKISCHE-REZEPTE.DE

Vielen Danke

FÜRS LESEN!



FRÄNKISCHE *Rezepte*

Copyright

DIESES PDF WURDE VON
FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE
ERSTELLT UND IST DEREN
GEISTIGES EIGENTUM.

ES IST NICHT GESTATTET, DAS
PDF AUF ANDEREN SEITEN ZUM
VERKAUF ODER DOWNLOAD
ANZUBIETEN.



FRÄNKISCHE *Rezepte*

INFO@FRAENKISCHE-REZEPTE.DE