Leckeres Essen gegen die ersten grauen Tage

Die Herbstküche ist vielseitig, reichhaltig und natürlich etwas deftig

Leichte Salate, Leckeres vom Grill und mediterrane Genüsse – das alles haben wir über den Sommer gerne und oft genossen. Doch nun sind wir mitten im Herbst, die Tage werden kürzer und das Bedürfnis nach einer ganz anderen Küche steigt.

Wie gut, dass uns Mutter Natur gerade jetzt den Tisch so reichlich deckt. Die klassischen Herbstgemüse sind alle Kohlsorten, rote und gelbe Rüben, Endivien- und Feldsalat und vor allen Dingen Kürbis. Was man daraus zaubern kann, unterscheidet sich wesentlich von der leichten Sommerküche. Die Küche des Herbstes ist nahrhafter, mit mehr „Brennstoff" für den Körper versehen.

Kürbis hat seinen Siegeszug in deutschen Küchen angetreten. Er wird im Backofen gegart, in der Pfanne gebacken, als delikate Füllung in Ravioli und Co. gesteckt oder – und so essen ihn die meisten am liebsten – zu einer sahnigen Suppe verarbeitet. Es gibt fast so viele Kürbissuppenrezepte wie es Kürbissorten gibt: von fruchtig bis superscharf mit asiatischem Einschlag reichen sie. Die beliebtesten Sorten in Deutschland sind Hokkaido und Butternut.

Ein Kohl der besonderen Art ist der Wirsing: Er schmeckt als Beilagengemüse (bissfest gekocht mit Sahne verfeinert) zu Wild und Braten. Aber auch mit einer raffinierten Füllung – ob Fisch oder Fleisch ist Geschmackssache – trifft er den Nerv der Liebhaber der herbstlichen Küche.

Herbstlich lecker: Kürbisravioli mit Saibling – ein Herbstgericht, dass fast schon Sterne verdächtig ist. Foto: Illenau Bistro

Aber natürlich haben auch die anderen Kohlsorten jetzt Hochkonjunktur: Weißkohl wird nicht nur zu Sauerkraut verarbeitet, er eignet sich auch hervorragend für deftige Krautrouladen. Rotkohl ist der Begleiter für Wild, Sauerbraten oder Geflügel. Genau wie sein weißer Kollege überzeugt er ebenfalls als Rohkostsalat.

Erst nach dem ersten Frost schmeckt der Grünkohl besonders gut. Gleiches gilt für die feinen Röschen des Rosenkohls. Die Kälte reduziert die Bitterstoffe in den beiden Kohlarten.

Apropos herbstliche Küche: Die Zeit des Neuen Weins ist schon fast vorüber, aber Zwiebelkuchen schmeckt natürlich auch ohne den typischen Begleiter. Ob dünn vom Blech oder dick aus der Springform – je nach Region schmeckt der Zwiebelkuchen unterschiedlich: Die einen lieben ihn mit extra viel Speck, die anderen können ihn sich ohne Kümmel nicht vorstellen.

Nur im Herbst gibt es frische Esskastanien: Man ritzt die Schale kreuzweise ein und kocht sie entweder in heißem Wasser gar oder röstet sie auf einem Blech im Backofen. Natürlich schmecken sie einfach so, aber sie runden geschmacklich die Füllung von Ente, Gans oder Truthahn ab, begleiten besonders gut Wild und sind eine ideale Ergänzung zum Rosenkohl.

Spät- und Lagerkartoffeln werden erst im Herbst – von September bis Oktober – geerntet. Darunter gibt es ein paar echte Leckerbissen wie Bamberger Hörnchen. Die festkochende Kartoffelsorte ähnelt der französischen Sorte „La Ratte". Sie schmeckt allerdings noch ein bisschen intensiver und nussiger.

Kein Herbst ohne Eintöpfe: Dabei spielt es keine Rolle, ob man deftige Gemüseintöpfe, Klassiker wie den Pichelsteiner Eintopf oder vielleicht sogar einen Fleischeintopf wie die Daube kocht. Auch ein echtes ungarische Gulasch (nicht zu verwechseln mit dem deutschen Gulasch) ist ein Eintopf mit viel Fleisch und Kartoffeln. gro

POLSTER OTTEN
im Einrichtungscenter
Achern
Fautenbacher Str. 13
Fon 07841/2016-0

Deckelelupfer

Herbstliche Genüsse

Kürbis-Limetten-Ravioli mit gebratenem Saibling

Das braucht's für vier Portionen: Nudelteig: 230 g Weizenmehl, 1 Ei, 2 EL Olivenöl, Wasser nach Bedarf
Füllung: 1 halber Hokkaido (etwa 500 g) fein raspeln, 1 Schalotte klein würfeln, Olivenöl zum Anschwitzen, Abrieb von 1 Limette, Saft von halber Limette, 2 gehäufte EL geriebener Parmesan, Paniermehl nach Bedarf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, gehackte Blattpetersilie, Eigelb
Soße: 1 halber Hokkaido (ca. 500 g) fein raspeln, 1 Schalotte in schmale Streifen geschnitten, 40 ml Olivenöl, 12 Cocktailtomaten halbiert, 2 EL geröstete Kürbiskerne, gehackte Blattpetersilie, Saft von halber Limette, Salz, Pfeffer aus der Mühle, geriebener Parmesan und frische Petersilie
Saibling: 4 Bachsaibling-Filets, Olivenöl, Meersalz

Christian Klein, Illenau Bistro, Achern

So geht's: Nudelteig: Alle Zutaten sehr gut miteinander verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Mindestens eine Stunde, besser einen Tag, im Kühlschrank ruhen lassen.
Füllung: Hokkaido mit Schalotte in Olivenöl anschwitzen. Abkühlen lassen und restliche Zutaten zugeben. Zu einer relativ trockenen Masse vermischen, abschmecken. Die Füllmasse nochmals abkühlen lassen.
Ravioli: Nudelteig etwa ein bis zwei Millimeter ausrollen und in Form (ganz nach Geschmack rund in Halbmonde gelegt oder eckig als Dreiecke oder Quadrate gefüllt) bringen. Auf jede Nudelplatte einen halben Teelöffel der Füllung geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen und zusammendrücken (ergibt etwa neun Stück pro Person). Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und ein bis zwei Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.
Saibling: Fischfilets von restlichen Gräten entfernen und in jeweils drei Trapeze schneiden. Mehlieren und auf der Hautseite bei mittlerer Temperatur kross anbraten, einmal kurz umdrehen, salzen, fertig.
Soße: Hokkaido mit Schalotte in reichlich Olivenöl anschwitzen. Tomaten, Kürbiskerne und Blattpetersilie dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und die frisch gekochten Ravioli unterheben.