

# HERBSTMOMENTE





# INHALTSVERZEICHNIS

---

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Grüne Bohnensuppe            | 4/5   |
| Brokkoli-Cremesuppe          | 6     |
| Rote Beete-Apfel-Salat       | 7     |
| Süßkartoffelcurry            | 8/9   |
| Gefüllter Butternut-Kürbis   | 10/11 |
| Auberginen-Paprika-Aufstrich | 12/13 |
| Geröstetes Müsli             | 14/15 |
| Matcha-Macadamia-Kuchen      | 16/17 |
| Quarkbrötchen                | 18/19 |
| Mousse au Chocolat           | 20    |

# GRÜNE BOHNENSUPPE

(4 Portionen)

---

## ZUTATEN:



- |        |                 |
|--------|-----------------|
| 1      | Zwiebel         |
| 1      | Bund Suppengrün |
| 400 g  | Brechbohnen     |
| 250 g  | Kartoffeln      |
| 2 EL   | Rapsöl          |
| 800 ml | Gemüsebrühe     |
|        | Petersilie      |
|        | Pfeffer         |
|        | Cayennepfeffer  |
- 

## SO WIRD'S GEMACHT:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Suppengrün und die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis diese glasig sind. Das Suppengemüse und die Kartoffeln hinzugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Nach Belieben Pfeffer und Cayennepfeffer hinzugeben.

Die Suppe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Die Bohnen, wenn frisch, waschen, halbieren und nach zirka der Hälfte der Zeit hinzugeben. Bohnen aus der Dose erst zum Schluss zugeben und kurz erwärmen.

Die Suppe nach Belieben mit Petersilie oder anderen Kräutern servieren.

## BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

| EW  | Fett | Gesamt-KH* | Kcal | KJ  | Zu berechnende KE |
|-----|------|------------|------|-----|-------------------|
| 3 g | 8 g  | 15 g       | 140  | 589 | 0                 |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# BROKKOLI-CREMESUPPE

(4 Portionen)

---

## ZUTATEN:



|        |                  |
|--------|------------------|
| 600 g  | Brokkoli         |
| 1      | Zwiebel          |
| 2      | Knoblauchzehen   |
| 1 EL   | Rapsöl           |
| 750 ml | Gemüsebrühe      |
| 100 ml | Schlagsahne      |
|        | Pfeffer und Salz |

---

## SO WIRD'S GEMACHT:

Brokkoli waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Brokkoli, Zwiebeln und Knoblauch für 5 Minuten dünsten. Anschließend die Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen und alles kurz aufkochen lassen. Zugedeckt für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe fein pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

---

## BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

| EW  | Fett | Gesamt-KH* | Kcal | KJ  | Zu berechnende KE |
|-----|------|------------|------|-----|-------------------|
| 6 g | 12 g | 5 g        | 153  | 640 | 0                 |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# ROTE-BETE-APFEL-SALAT

(4 Portionen)

---

## ZUTATEN:



|       |                      |
|-------|----------------------|
| 250 g | Rote Bete, vorgegart |
| 150 g | Apfel                |
| 1 EL  | Zitronensaft         |
| 4 EL  | Olivenöl             |
| 3 EL  | Sonnenblumenkerne    |
| 100 g | Feta                 |
|       | Salz                 |
|       | Pfeffer              |
|       | Kresse               |

---

## SO WIRD'S GEMACHT:

Die Rote Bete in Stifte schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und anschließend Olivenöl dazu geben.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die Rote-Bete- und Apfelscheiben in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Nach Belieben mit zerbröseltem Feta, Kresse und Sonnenblumenkernen bestreuen.

---

## BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

| EW  | Fett | Gesamt-KH* | Kcal | KJ   | Zu berechnende KE |
|-----|------|------------|------|------|-------------------|
| 7 g | 27 g | 12 g       | 321  | 1344 | 1                 |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# SÜßKARTOFFELCURRY

(4 Portionen)

Das Süßkartoffelcurry lässt sich hervorragend pur genießen.

Nach Belieben können jedoch auch Reis oder Naan dazu serviert werden.

## ZUTATEN:



|        |                    |
|--------|--------------------|
| 300 g  | Süßkartoffel       |
| 200 g  | Paprika            |
| 1      | Zwiebel            |
| 10 g   | Ingwer             |
| 2      | Knoblauchzehen     |
| 300 ml | Gemüsebrühe        |
| 200 ml | Kokosmilch         |
| 2 TL   | Limettensaft       |
| 200 g  | Kichererbsen       |
| 80 g   | Babyspinat         |
| 20 g   | Geröstete Erdnüsse |
| 2 EL   | Rapsöl             |
|        | Curry- Pulver      |
|        | Pfeffer            |
|        | Salz               |
|        | Paprika            |
|        | Kreuzkümmel        |
|        | Chili              |
|        | Knoblauchpulver    |
|        | Frische Petersilie |
|        | Frischer Koriander |

## **SO WIRD'S GEMACHT:**

Die Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.  
Paprika waschen und in Streifen schneiden.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

Den Babyspinat waschen und trocknen. Anschließend die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

Das Öl erhitzen und Süßkartoffeln, sowie Paprika anbraten.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben und für 2-3 Minuten mit anschwitzen. Kokosmilch, Gemüsebrühe und die Gewürze hinzugeben, verrühren und alles bei geschlossenem Deckel ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich ist.

Spinat und Kichererbsen am Ende der Garzeit hinzufügen. Umrühren und 1-2 Minuten köcheln, bis der Spinat in sich zusammengefalten ist.

Mit Limettensaft abschmecken und nach Belieben mit Erdnüssen, Petersilie und Koriander servieren.

---

## **BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

| EW  | Fett | Gesamt-KH* | Kcal | KJ   | Zu berechnende KE |
|-----|------|------------|------|------|-------------------|
| 7 g | 12 g | 31 g       | 274  | 1145 | 3                 |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# GEFÜLLTER BUTTERNUT-KÜRBIS

(4 Portionen)

---

## ZUTATEN:



- |       |                           |
|-------|---------------------------|
| 2     | kleine Butternut-Kürbisse |
| 4 EL  | Olivenöl                  |
| 400 g | Kirschtomaten             |
| 2     | Zwiebeln                  |
| 100 g | Hirtenkäse                |
| 1 TL  | Zitronensaft              |
| 4 TL  | frische Petersilie        |
|       | Kräutersalz               |
|       | Pfeffer                   |

---

## SO WIRD'S GEMACHT:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Kürbisse schälen, halbieren und entkernen. Die Kürbishälften waschen, abtrocknen und auf das Backblech legen. Anschließend quer einschneiden, sodass ein Gittermuster entsteht.

Ein Esslöffel Öl mit Salz und Pfeffer vermengen und die Marinade auf dem Kürbis verteilen. Anschließend den Kürbis für 40-50 Minuten im Ofen backen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen, würfeln und kurz andünsten.

Das restliche Öl zusammen mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft vermengen. Tomaten hinzugeben und kurz durchziehen lassen.

Nach der Backzeit mit einem Messer in die Kürbisse stechen. Sind diese fast durch die Tomaten - Füllung in die Mulden der Kürbishälften geben. Den Feta darüber bröseln. Die Kürbisse anschließend weitere 8-10 Minuten garen lassen.

Zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

---

#### **BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

| <b>EW</b> | <b>Fett</b> | <b>Gesamt-KH*</b> | <b>Kcal</b> | <b>KJ</b> | <b>Zu berechnende KE</b> |
|-----------|-------------|-------------------|-------------|-----------|--------------------------|
| 11 g      | 14 g        | 28 g              | 291         | 1221      | 2                        |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# PAPRIKA-AUBERGINEN-AUFSTRICH

(4 Portionen)

---

Der Aufstrich lässt sich kalt und warm genießen und eignet sich sehr gut sowohl zu Brot als auch zu Gemüse-Sticks.

---

## ZUTATEN:



|      |                      |
|------|----------------------|
| 1    | Aubergine            |
| 1    | rote Paprika         |
| 1    | kleine Knoblauchzehe |
| ½    | Bio Zitrone          |
| 1 EL | Thymian              |
| 2 EL | Olivenöl             |
| 1 TL | Tomatenmark          |
| ½ TL | Paprikapulver        |
|      | Salz und Pfeffer     |

---

## SO WIRD'S GEMACHT:

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse waschen. Die Aubergine längs halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Die Paprika halbieren und die Kerne entfernen.

Anschließend die Aubergine mit der Schnittfläche nach oben und die Paprika mit der Schnittfläche nach unten auf das vorbereitete Blech legen und im Ofen 25 Minuten rösten. Das Gemüse nach der Backzeit in eine Schüssel füllen und mit einem feuchten Geschirrtuch abgedeckt 15 Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit ½ Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. 1 EL Thymian fein hacken.

Nach dem Abkühlen des Gemüses die Haut der Aubergine und der Paprika abziehen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Anschließend wird dies zusammen mit der Zitronen-Knoblauch-Mischung in einen Mixer geben und zu einem Püree verarbeitet.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

#### **BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

| <b>EW</b> | <b>Fett</b> | <b>Gesamt-KH*</b> | <b>Kcal</b> | <b>KJ</b> | <b>Zu berechnende KE</b> |
|-----------|-------------|-------------------|-------------|-----------|--------------------------|
| 0 g       | 8 g         | 1 g               | 70          | 293       | 0                        |

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# GERÖSTETES MÜSLI

(12 Portionen)

Das geröstete Müsli lässt sich wunderbar mit Joghurt oder Quark und frischen Früchten kombinieren. Zum Verschenken in luftdichte Gläschen abfüllen und mit einer Schleife dekorieren.

## ZUTATEN:



|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| 400 g   | kernige Haferflocken          |
| 70 ml   | Ahornsirup                    |
| 150 g   | Walnüsse                      |
| 150 g   | Haselnüsse                    |
| 50 g    | Sesamsamen                    |
| 80 g    | Kürbiskerne                   |
| 6 TL    | Pumpkin-Spice-Gewürzmischung* |
| 1 Prise | Salz                          |
| 100 g   | getrocknete Cranberries       |

\*Alternativ: 5 TL Zimt, 1 TL gemahlene Nelken, gute Prise Muskatnuss

## SO WIRD'S GEMACHT:

Den Ofen auf 140 °C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten bis auf die Cranberries in einer großen Schüssel vermengen. Das Müsli auf den Backblechen verteilen und ca. 30 Minuten im Ofen knusprig hellbraun rösten. Zwischendurch mit einem Löffel vermischen.

Die Bleche aus dem Ofen nehmen und das Müsli abkühlen lassen.  
Anschließend die Cranberries untermischen. Luftdicht verpacken.

---

**BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

| <b>EW</b> | <b>Fett</b> | <b>Gesamt-KH*</b> | <b>Kcal</b> | <b>KJ</b> | <b>Zu berechnende KE</b> |
|-----------|-------------|-------------------|-------------|-----------|--------------------------|
| 10 g      | 30 g        | 30 g              | 438         | 1831      | 3                        |

# MATCHA-MACADAMIA-KUCHEN

(12 Portionen)

---

Matcha ist ein zu Pulver vermahlener Grüntee.

Die intensive Farbe entsteht durch den hohen Gehalt  
des grünen Pflanzenfarbstoffs Chlorophyll.

---

## ZUTATEN:



|       |                  |
|-------|------------------|
| 300 g | weiße Schokolade |
| 80 g  | Macadamia-Nüsse  |
| 100 g | Butter           |
| 100 g | Zucker           |
| 3     | Eier             |
| 80 g  | Dinkelmehl       |
| 4 TL  | Matcha           |
| 1     | Prise Salz       |
| 1 EL  | Puderzucker      |
| 4 EL  | Granatapfelkerne |

---

## SO WIRD'S GEMACHT:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Backform (20 cm) einfetten und mit Mehl ausstäuben.

Die weiße Schokolade grob Hacken. 100 g in einer Schüssel mit den Macadamia-Nüssen mischen. Die restlichen 200 g Schokolade mit der Butter über einem Wasserbad langsam schmelzen.

Die Mischung anschließend vom Herd nehmen, Zucker hinzugeben und die Eier einzeln unterrühren. Mehl, Matcha und Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Die Macadamia-Schokoladenmischung zum Teig geben und unterheben.

Den Teig für 25 bis 30 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist. Anschließend vollständig auskühlen lassen.

Mit Puderzucker bestreut und Granatapfelkernen servieren.

---

**BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

| EW  | Fett | Gesamt-KH* | Kcal | KJ   | Zu berechnende KE |
|-----|------|------------|------|------|-------------------|
| 3 g | 19 g | 31         | 308  | 1289 | 3                 |

# QUARKBRÖTCHEN

(8 Brötchen)

Die Brötchen können nach Belieben mit Haferflocken, Sonnenblumen-, Kürbiskernen, Mohn, oder Sesam bestreut werden.  
Dafür die Toppings, nach dem Bestreichen der Brötchen mit Milch, drüberstreuen.

## ZUTATEN:



|       |              |
|-------|--------------|
| 1     | Ei, Größe M  |
| 250 g | Magerquark   |
| 150 g | Vollkornmehl |
| 150 g | Weizenmehl   |
| 2 TL  | Backpulver   |
| 5 EL  | Milch, 1,5 % |
| 3 EL  | Rapsöl       |
|       | Salz         |

## SO WIRD'S GEMACHT:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Ei aufschlagen und mit Quark, 4 EL Milch und Öl verrühren.

Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Mit der Quarkmasse zu einem glatten Teig verkneten und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig zu einer Rolle formen und in 8 Stücke teilen. Anschließend zu Brötchen formen.

Die Teigkugeln gleichmäßig mit etwas Abstand auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und mit einem bemehlten Messer ca. 0,5 cm tief einschneiden.

Mit einem Pinsel die restliche Milch über die Brötchen streichen. Im vorgeheizten Ofen im unteren Drittel 15-20 Minuten goldbraun backen.

Die Quarkbrötchen aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen. Nach Belieben mit Aufstrichen oder zu einer Suppe servieren.

---

#### **BERECHNUNG FÜR 1 KEKS:**

| <b>EW</b> | <b>Fett</b> | <b>Gesamt-KH*</b> | <b>Kcal</b> | <b>KJ</b> | <b>Zu berechnende KE</b> |
|-----------|-------------|-------------------|-------------|-----------|--------------------------|
| 9 g       | 7 g         | 26 g              | 201         | 842       | 1,5                      |

# MOUSSE AU CHOCOLAT

(4 Portionen)

Aquafaba ist das dickflüssige Kochwasser von Kichererbsen, Bohnen und anderen Hülsenfrüchten. Für Mousse au Chocolat wird hauptsächlich das Aquafaba von Kichererbsen genutzt.

## ZUTATEN:



|        |                      |
|--------|----------------------|
| 150 ml | Aquafaba             |
| 1 TL   | Backpulver           |
| 1 TL   | Zitronensaft         |
| 100 g  | Zartbitterschokolade |
| 4 EL   | Puderzucker          |
| ½ TL   | Vanillezucker        |
| 2 EL   | Schokoraspeln        |

## SO WIRD'S GEMACHT:

Das Aquafaba vor dem zubereiten kühlen. Anschließend mit Zitronensaft und Backpulver aufschlagen, bis eine Eischnee-ähnliche Masse entsteht.

Die Schokolade hacken und gemeinsam mit dem Vanillezucker schmelzen lassen. Wenn die flüssige Schokolade abgekühlt ist, kann sie vorsichtig unter den Kichererbsen-Schnee gehoben werden.

Das fertige Mousse in Gläser abfüllen und nach Belieben mit Schokoraspeln servieren.

## BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

| EW  | Fett | Gesamt-KH* | Kcal | KJ   | Zu berechnende KE |
|-----|------|------------|------|------|-------------------|
| 3 g | 14 g | 27 g       | 248  | 1036 | 3                 |