Herbstliche Genussmomente zaubern

INSPIRATION Saisonales Gemüse und Obst kreativ und vielseitig zubereiten

VON JANINE SCHULZE

NORDWESTEN – Nach der Ernte kommt der Genuss, denn jetzt im Herbst ist Hochsaison für Kürbis, Kartoffeln, Äpfel und viele andere Schätze aus dem eigenen Beet, die Haus und Küche gleichermaßen bereichern. Der Herbst lädt dazu ein, traditionelle, wärmende Gerichte zu zaubern und gleichzeitig Neues auszuprobieren. Die saisonale Küche präsentiert sich jetzt herzhaft, vielseitig und aromatisch. Besonders beliebt sind dabei Speisen, die mit der Vielfalt der Natur spielen und einfache Zutaten in raffinierte Köstlichkeiten verwandeln.

Der Kürbis als Herbstklassiker

Gerne werden Kürbisse zu Protagonisten auf dem Teller: Ihr samtig-nussiger Geschmack passt ausgezeichnet in Suppen, Aufläufe und sogar auf die Pizza. Der beliebte Hokkaido-Kürbis etwa muss nicht geschält werden und vereinfacht so die Zubereitung einer klassischen Kürbiscremesuppe. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und einem Schuss Sahne wird daraus schnell ein cremig-wärmendes Gericht, das nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich an die goldenen Farben des Herbstes erinnert. Wer es etwas rustikaler mag, kann gewürfelten Kürbis mit Kartoffeln, Karotten und Petersilienwurzel im Ofen rösten – abgerundet mit Thymian und Rosmarin entsteht ein leichtes Blechgericht, das sich unkompliziert mit frischem Baguette genießen lässt.

Vielseitiges Wurzelgemüse

Neben Kürbis spielt auch das Wurzelgemüse eine zentrale Rolle in den saisonalen Kochtöpfen. Steckrüben, Pastinaken und Schwarzwurzeln erleben derzeit ein echtes Revival. Besonders als Eintopf – kombiniert mit Sellerie, Lauch und Möhren – wecken sie Erinnerungen an Kindheitstage und steuern kräftige Aromen bei. Wer mutig ist, serviert geröstete Rote Bete als Beilage oder verarbeitet sie zu einem bunten Carpaccio, das mit Ziegenkäse und Walnüssen einen edlen Auftakt für ein herbstliches Dinner gibt. Auch klassische Kartoffelgerichte dürfen nicht fehlen. Egal ob als knusprige Rösti aus frisch gegrabenen Kartoffeln oder als cremiges Kartoffelgratin mit Rahmsauce – Kartoffeln überzeugen im Herbst durch Vielseitigkeit und Sättigungscharakter.



Kürbissuppe ist nicht gleich Kürbissuppe. Diese Kürbis-Parmesansuppe mit Apfel, Ingwer und Balsamico bringt Abwechslung auf den Teller. BILD: MUDDIS KOCHEN

Die süße Herbstküche

Herbstzeit ist auch Apfelzeit. Kaum eine Frucht begleitet uns auf so vielfältige Weise durch die kälter werdenden Monate wie der Apfel. Frisch geerntete Äpfel eignen sich hervorragend für süße und herzhafte Speisen. Ein beliebtes Beispiel ist der Apfel-Crumble: Knusprige Streusel treffen auf saftige Apfelstücke, veredelt mit Zimt und einem Hauch Muskat. Der Crumble kann als Dessert oder zum Nachmittagskaffee serviert werden. Wer es lieber deftig mag, kann Apfelspalten mit roten Zwiebeln und Thymian im Ofen goldbraun garen und zusammen mit gebackenem Kürbis oder auf einem Quarkteig als herbstliche Apfel-Zwiebel-Tarte servieren. Diese Kombination zeigt, wie Obst und Gemüse sich hervorragend ergänzen.

Vom Wald direkt in die Pfanne

Nicht zu vergessen sind Wildgerichte, die mit aromatischem Wurzelgemüse serviert und durch klassische Beilagen wie Kartoffelknödel oder Rotkohl ergänzt werden. Deftiger Linseneintopf mit Mettwürstchen, kräftiger Zwiebelkuchen mit Weintrauben, Pilzpfannen oder Quiches mit Lauch und Schafskäse bieten Abwechslung, Sättigung und die Gelegenheit, die Ernte aus dem Garten gebührend zu feiern. Wer Pilze selbst sammelt, sollte darauf achten, nur sichere, eindeutig bestimmbare Sorten zu verwenden – der ausgedehnte Herbstspaziergang wird dann zum Auftakt für eine herzhafte Pilzpfanne mit frischen Kräutern.

Gemeinsame Momente

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten verändert sich nicht nur das Angebot an Zutaten, sondern auch die Art, wie wir zusammen essen. Die etwas kühleren Tage laden ein, gemeinsam Zeit in der Küche zu verbringen, sich auszutauschen und wortwörtlich die Früchte der eigenen Arbeit zu genießen. Ob süß oder deftig – die saisonale Herbstküche ist eine Einladung, kreativ und traditionsbewusst zugleich zu sein.

Übrigens: Die Rezepte zu den Bildern gibt es unter
➛@**www.muddiskochen.de**