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



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

fehlen. Egal ob als knusprige Rösti aus frisch gegrabenen Kartoffeln oder als cremiges Kartoffelgratin mit Rahmsauce – Kartoffeln überzeugen im Herbst durch Vielseitigkeit und Sättigungscharakter.

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**

Paprikapulver – von mild bis scharf

GEWÜRZE Ein Allroundtalent für viele Gerichte

IM NORDWESTEN/BZFE – Paprikapulver – auch Gewürzpaprika genannt – zählt zu den beliebtesten Gewürzen in Deutschland. Je nach Sorte reicht sein Geschmack von mild-fruchtig bis würzig-scharf. Es verleiht Suppen, Pilzgerichten, Eierspeisen und Brotaufstrichen Farbe und Aroma. Auch zu Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten sowie zu Käse, Reis, Kartoffeln und Linsen ist das Gewürz eine gute Wahl.

Gewürzpaprika wird besonders gern für deftige Eintöpfe und Schmorgerichte verwendet. So ist es in der ungarischen Küche eine wichtige Zutat für Klassiker wie „Szegediner Gulasch“ oder „Letscho“ – einen Eintopf mit viel Gemüsepaprika, Tomaten und Zwiebeln. Das Gewürz harmoniert auch sehr gut mit Chili, Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel und Majoran.

Ein Küchentipp: Paprikapulver entfaltet sein Aroma am besten in etwas Fett. Allerdings sollte es nicht zu stark erhitzt werden, da es sonst bitter werden kann. Daher das Gewürz am besten erst gegen Ende der Garzeit zugeben. Steht die intensive rote Farbe im Vordergrund, kann Paprikapulver auch länger mitgaren.

Gewürzpaprika gehört – ebenso wie Gemüsepaprika und Chili – zur botanischen Art Capsicum annuum aus der Familie der Nachtschattengewächse und ist in Süd- und Mittelamerika beheimatet. Heute werden die Pflanzen in vielen warmen Ländern und in gemäßigten Breiten kultiviert. Die Früchte



Paprikapulver verleiht Suppen, Pilzgerichten, Eierspeisen und Brotaufstrichen nicht nur Aroma, sondern auch Farbe. BILD: PIXABAY

sind deutlich kleiner und weniger fleischig als Gemüsepaprika und meist weniger scharf als Chilis. Nach der Ernte werden sie traditionell auf langen Schnüren in der Sonne getrocknet.

Im Handel ist Gewürzpaprika als gemahlenes Pulver, aber auch als Granulat oder Flocken erhältlich. Es gibt verschiedene Sorten, die sich in Farbe und Schärfe unterscheiden. Hierzulande stehen in den Gewürzregalen in erster Linie drei verschiedene Paprika-Gewürze: „Delikatess-Paprika“ schmeckt mild-fruchtig. „Paprika edelsüß“ besitzt ein würziges bis süßlich-fruchtiges Aroma mit leichter Schärfe. „Paprika rosenscharf“ oder „Rosenpaprika“ ist die schärfste in Mitteleuropa erhältliche Sorte und hat eine bräunlich-rote Farbe.

Die rote Farbe ist im Wesentlichen auf Carotinoide zurückzuführen, die vor allem im Fruchtfleisch stecken. Für die Schärfe sorgt das Alkaloid Capsaicin, das überwiegend in Samen und Scheidewänden enthalten ist. Fruchtfleisch und Samen sowie Scheidewände werden getrennt voneinander vermahlen und je nach gewünschtem Schärfegrad vermengt.

Gemahlene Gewürze sollten zu Hause luftdicht, trocken und lichtgeschützt gelagert werden. Nach dem Öffnen empfiehlt es sich, Paprikapulver innerhalb eines Jahres zu verbrauchen, denn Farbe und Aroma lassen mit der Zeit nach.

Moin Moin im schönen HAWO-Sonderposten-Märkte Aurich & Moordorf
ALLE ANGEBOTE VON MONTAG BIS SAMSTAG GÜLTIG! ...WO IMMER ALLES GUT UND GÜNSTIG IST

AKTION
Gefütterte Bio-Clogs
für Damen und Herren
Größen 36 bis 46
nur 12.99

AKTION
Fernsehsessel Relax-Sessel
wohlig, dick gepolstert
1 Klick-Handsteuerung uvm., einfache Montage
Statt 339.- nur 199.-

AKTION
Sylt Strandkorb
blau/weiß. wohlfühl Oase, wetterfest, ausziehbare Fußstützen
Gr. 120 x 79 x 160 cm
einfache Montage
nur 249.-

AKTION
Posten Gardinenschals
mit Ösen, versch. Farben, knitterfrei, pflegeleicht, thermoblickdicht
11.95

Wir führen die neuste Messe-Weihnachts-Deko in großer Auswahl

AKTION
Wir führen alle Größen
Lichterketten
24 LEDs, bis 368 LEDs, batteriebetrieben mit Timer
ab 1.99

AKTION
LED-beleuchtete Girlande
mit Lichterkette, 80 LEDs, warmweiss, XXL-Länge: 5 Meter inkl. Dualtimer für innen und außen, netzbetrieben
14.99

AKTION
Chrismas-Truck
LED-beleuchtet, Weihnachtsmann am Lenkrad im Schneegestöber
4.99

AKTION
Großer LED-Metall-Stern
40 cm, 104 LEDs, batteriebetrieben
warmweiß mit Timer 6/18
nur 5.99

Sonderposten kauft man bei HAWO

Grünkohl-Mahlzeit
mit 2 Pinkelwürstchen und 2 Mettwürstchen
küchenfertig
5.99

Bley Lüttje Mettenden
für Suppe oder Pfanne, geräuchert, Packung 10 Stück á 50 g
4.99

Klei-Kartoffeln Belana, Cilena oder Rote Laura
goldgelb/festkochend vom Hiesingen-Kleiboden
Sack 2.500 g
2.99

Blumenzwiebeln
z. B. Tulpen, Narzissen usw.
3 Beutel für 2.00

Weihnachts-Süßigkeiten
in großer Auswahl
z.B. Lebkuchen Allerlei
400 g
2.79

Kronsberg Pils oder Export
Kiste 24 x 0,33 l-Flasche
+ Pfand 3,42
6.99

Mineralwasser
Classic, Medium, Feinperlig, Naturell
je Kiste 12 x 0,7 Liter
4.79

Wildvogelfutter
XXL Sack
gereinigt u. gestutzt
10 kg
11.99

Premium Power Plus Autobatterien
Wir führen alle Batterie-Typen für PKW, LKW, Landmaschinen, Boot, Motorräder und Roller von 3 Ah bis 200 Ah
ab 29.99

Hartholz-Pellets
zertifiziert ENplus
Al-Klasse mit langer Brenndauer
Sack 15 kg
8.49

1 Biozide sicher verwenden, vor Anwendung Gebrauchsanweisung lesen.
8 Unsere Werbung beinhaltet teilweise generierte KI-Bilder.
www.hawo-markt.de
AURICH SÜD, ☎ 04941 - 180833 RAIFFEISENSTR. 11
MOORDORF, ☎ 0175 - 1172424 EKELSER STR. 2-4
... immer Gut und Günstig
IRRTÜMER VORBEHALTEN 10.10.2026