

## Herbstrezepte von Sophia Hoffmann

### Knusprige Leaf To Root-Fritters mit karamellisiertem Tomaten-Tahina-Dip

*Oft werden Gemüse-Teile wie Stiele oder Blätter weggeworfen, obwohl sie sich super lecker verarbeiten und verspeisen lassen. Hier werden aus Gemüseblättern, Blätterstielen oder leicht erschlafte, weichen Kräutern knusprige Fritter. Die Tomaten für den Dip dürfen ruhig auch schon etwas schrumpelig sein.*

#### Zutaten (für 2 Portionen)

Tomaten-Tahina-Dip

200 g „müde“ Tomaten (am besten Cocktailtomaten)

Etwas Olivenöl

1 EL Tahina (feine Sesampaste)

Saft einer halben Zitrone (ca. 3 EL)

Salz, Pfeffer

Fritters

ca. 250 g Gemüseblätter (z.B. von Roter Beete, Radieschen oder Kohlrabi)

und/oder Mangold bzw. weiche Kräuter wie Petersilie, Koriander, Basilikum

80 g Weizenmehl

80 g Speisestärke

½ TL Kurkuma, gemahlen

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL Salz

etwas mehr Stärke zum Wenden

200 ml kaltes Mineralwasser

Bratöl zum Frittieren



#### Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten in eine Auflaufform geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Backofen ca. 20 Minuten rösten bis sie weich, aufgeplatzt und karamellisiert sind. Zusammen mit dem Tahina und dem Saft der halben Zitrone mit dem MultiQuick 9 Stabmixer zu einem cremigen Dip pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüseblätter/Kräuter waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Lange Blatt-Stiele vom Blatt abtrennen und nochmals kürzen/halbieren.

Für den Ausbackteig Mehl, Speisestärke, Gewürze, Salz und Mineralwasser mit dem Schneebesen-Aufsatz des MultiQuick 9 zu einem flüssigen Teig verrühren.

Etwa 3 cm dick Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Um die Temperatur zu prüfen einen kleinen Spritzer Teig in die Pfanne geben: Wenn es zu brutzeln beginnt, ist das Öl heiß genug. Etwas Stärke in einen tiefen Teller geben und die Gemüseteile portionsweise darin wenden bis sie gut bedeckt sind, überschüssige Stärke abstreifen. Anschließend in den Teig tauchen und überschüssigen Teig abtropfen lassen. Nun im Öl beidseitig frittieren, pro Seite etwa 30 Sekunden bis 1 Minute. Auf einem Küchentuch bzw. in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Dip servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

## Herbstliche Bowl mit dreierlei vom Blumenkohl

*An so einem Blumenkohl ist viel mehr dran als das, was die meisten Menschen verarbeiten: Sowohl die Blätter als auch der Strunk lassen sich in köstliche Komponenten verkochen. Diese Bowl zeigt die ganze Bandbreite dieses wunderbaren Gemüses mit einem samtigen Püree, knusprigen Gemüseblätter-Chips und einem knackigen Rohkost-Salat.*

### Zutaten (für 2 Portionen)

Püree

- 1 Bio-Blumenkohl inklusive Blätter
- 2 EL Gemüsebrühenpulver oder selbstgemachte Gemüsebrühe
- 4 EL Oliven- oder Pflanzenöl mit Buttergeschmack
- 1-2 Knoblauchzehen (je nach Größe)
- etwas Muskatnuss
- Salz

Blätterchips

- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Agaven- oder Ahornsirup

Salat

- 2 EL Sesamkörner
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 1-2 Karotten (je nach Größe)
- 1 Glas vorgekochte Kichererbsen oder weiße Bohnen (230 g Abtropfgewicht)
- 2-3 Zweige frische Kräuter, z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch
- 2 EL Sesam- oder Olivenöl
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 1 EL Agaven- oder Ahornsirup
- Salz





## Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Die Blumenkohlblätter entfernen, waschen und die großen Blätter in 2-3 Teile schneiden. Den Blumenkohl halbieren, die eine Hälfte wird zu Püree, die andere zu Salat. Der Strunk bleibt dran, der kann abgeknabbert werden.

Für das Püree eine Hälfte des Kohls grob hacken, zusammen mit dem Gemüsebrühe-Pulver in einem Topf geben und so viel Wasser dazu geben, dass alles zu zwei Drittel bedeckt ist. Mit Deckel etwa 15 Minuten weich kochen. Währenddessen die Knoblauchzehe(n) mit Schale in einer Pfanne ohne Öl einige Minuten anrösten bis sie außen leicht angebrannt sind und ein starkes Aroma entwickeln. Abkühlen lassen. Den weich gekochten Blumenkohl abgießen und kurz abkühlen lassen. Die gerösteten Knoblauchzehen schälen und zusammen mit dem gekochten Blumenkohl und dem Öl mit dem MultiQuick 9 Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten bis sie anfangen zu springen. Zur Seite stellen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, mit dem Essig/Zitronensaft vermischen und 10 Minuten ziehen lassen – das nimmt ihr die Schärfe. Die Karotten mit dem Würfelaufsatz der MultiQuick 9 XL-Küchenmaschine zerkleinern. Den restlichen Blumenkohl mit dem MultiQuick 9 XL-Küchenmaschinen-Einsatz für grobe Scheiben zerkleinern. Gemüse und Hülsenfrüchte in eine Schüssel geben. Die Kräuter waschen, hacken und zusammen mit den Zwiebelwürfeln zugeben. Mit Öl, Cayennepfeffer, Sirup und Salz abschmecken.

Aus Sojasoße, Olivenöl und Sirup eine Marinade anrühren, die Blätter damit bepinseln und auf einem Backblech ausbreiten. Sollte ein Rest Marinade übrig bleiben, können einige der Kichererbsen/Bohnen damit gewürzt und auf dem Blech mit geröstet werden.

Da die Blumenkohl-Blätter-Chips leicht verbrennen, gut im Auge behalten, nach 8-10 Minuten sind sie wahrscheinlich schon gut gebräunt und knusprig.

Zum Anrichten das Püree auf zwei Teller verteilen, den Salat dazu geben, mit den Chips und optional den gerösteten Hülsenfrüchten als Topping servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

## Süße Brotlinge mit Chai-Zwetschgen-Kompott

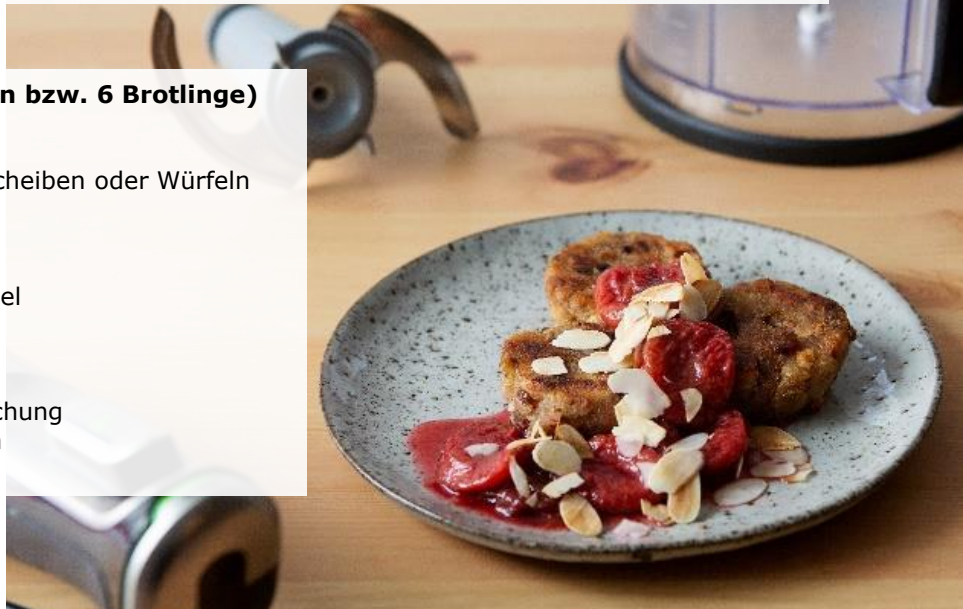
*Ein Bratling aus Brot ist ein Brotling. Mit diesem überraschend einfachen aber köstlichen Verwertungsrezept wird aus Brotresten ein köstliches Gericht, das sich wunderbar als Dessert oder süßes Frühstück eignet. Die Brotlinge können auch super vorbereitet und eingefroren werden.*

*Auch in der herzhaften Variante, z.B. mit Zwiebeln, Kräutern, Kapern und getrockneten Tomaten ein Gericht, das sich großer Beliebtheit erfreut.*

### Zutaten (für 2-3 Portionen bzw. 6 Brotlinge)

Brotlinge  
150 g altbackenes Brot in Scheiben oder Würfeln  
2 EL Vollrohrzucker  
1 TL Zimt  
2 EL Rosinen  
optional 2-3 EL Semmelbrösel  
Bratöl zum Braten

Kompott  
2 gehäufte EL Chai-Tee-Mischung  
400 g Zwetschgen/Pflaumen  
3 EL Vollrohrzucker



### Zubereitung

In einem Wasserkocher Wasser zum Kochen bringen. Das altbackene Brot in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen, so dass alles grade so gut bedeckt ist. Mit einem Löffel umrühren und sicherstellen, dass alle Brotstücke Feuchtigkeit aufnehmen, je nach Größe der Brotstücke 5-10 Minuten aufweichen lassen. Die Rosinen in einer separaten Schüssel ebenfalls einweichen.

In der Zwischenzeit die Chai-Tee-Mischung mit 300 ml Wasser in einen Topf geben und 15 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und vierteln.

Das fertige Chai-Konzentrat durch ein Sieb abgießen und zusammen mit den Zwetschgen und dem Zucker bei mittlerer Hitze zu Kompott verarbeiten, gegebenenfalls etwas mehr Wasser dazu geben.

Für die Brotlinge-Basis gegebenenfalls überschüssiges Wasser abtropfen und die Brotstücke zusammen mit dem Zucker und dem Zimt in der MultiQuick 9 XL-Küchenmaschine und dem Hackmesser zu einer homogenen Masse verarbeiten. Die Rosinen dazu geben. Sollte die Masse zu feucht und nicht formbar sein, durch die Zugabe von Semmelbröseln binden. Zu 6 kleinen Brotlingen formen und diese in genug Öl von beiden Seiten knusprig braun braten. Mit dem Kompott servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten