

VERANTWORTUNG & GENUSS GEHÖREN BEI UNS ZUSAMMEN! WIR LIEBEN SAISONAL UND REGIONAL; WIR WISSEN WO UND WIE UNSERE ZUTATEN WACHSEN, UND KENNEN UNSERE PARTNER.

HERBSTMENÜ - KULINART - „BACK TOT HE ROOTS“

Wurzel-Kartoffel Apfelsuppe mit gebratene Blutwurst

Zutaten für 4 Personen

300 g Kartoffeln
200g Pastinake und Petersilienwurzel
100g Zwiebeln
400 g Äpfel
Sonnenblumenöl
2 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
3 Frühlingszwiebeln

100g feste Blutwurst

Zubereitung

Kartoffeln, Wurzeln und Zwiebeln schälen. Kerngehäuse der Äpfel entfernen; alles in kleine Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, restliches Gemüse dazugeben kurz anbraten, mit Brühe aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten garen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Frühlingszwiebeln putzen und das weiße und hellgrüne in dünne scheiben schneiden und auf die angerichtet Suppe verteilen.

Für die Blutwurst den Ofen auf 120 G Umluft vorheizen. Auf ein Backblech mit Backpapier die in Scheiben geschnittene Blutwurst legen und ca. 5-10 Minuten erwärmen. Als Abschluß auf die Suppe geben.

FRAGEN NACH MEHR – WIR ERFÜLLEN GERNE IHRE WÜNSCHE!

www.lebensdurst.com *** wir@lebensdurst.com

Herbstgemüse aus dem Ofen mit gerösteter Ente

Zutaten 4 Personen

400g Enten oder Gänsfleisch vom Sonntagsbraten

200g Äpfel, entkernt gewürfelt

200g Zwiebeln, geschält gewürfelt

Sonnenblumenöl

Zwiebeln in der heißen Pfanne anbraten, die kleingeschnittenen Fleischstücke darin anbraten und zum Schluß die Äpfelstücke dazugeben. Solange bei mittlerer Hitze anbraten bis die Äpfel weich sind.

1 Kg buntes Herbstgemüse z.B. Möhren, Knollensellerie, Pastinaken, Kürbisfleisch

3 rote Zwiebeln

Olivenöl

grobes Salz, Pfeffer

gemischte Kräuter nach Lust... - Petersilie, Estragon, Thymian, Rosmarin...

Den Ofen auf 200° vorheizen. Möhren, Pastinaken, Sellerie und Kürbis schälen und in grobe Würfel und längliche Stücke schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und in grobe Streifen schneiden.

Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl auspinseln, das Gemüse in die Form geben, gut mischen, salzen und pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) 30-40 Min. garen, dabei ab und zu wenden.

In der Zwischenzeit die Kräuter zupfen und klein schneiden. Sowie das Gemüse fertig ist die Kräuter darüber verteilen und gut vermengen.

FRAGEN NACH MEHR – WIR ERFÜLLEN GERNE IHRE WÜNSCHE!

www.lebensdurst.com *** wir@lebensdurst.com

Bratapfel mit Granola

Zutaten für 4 Personen

Marzipan

- 1 Msp. Orangenabrieb
- 2 EL Granola Müsli
- 4 mittelgroße Äpfel
- 1 EL kalte Butterin Flöckchen
- 1 TL Zimtucker
- 100 ml Apfelsaft

Zubereitung:

Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Das Marzipan mit Orangenabrieb und 1 EL Apfelsaft glatt rühren. Das Granola mit ebenfalls 1 EL Apfelsaft unterrühren, beides vermischen.

Von den Äpfeln kleine Kappen samt Stiel abschneiden, das Kernhaus ausstechen und mit der Marzipan-Granola-Masse füllen. In eine Auflaufform setzen, die Kappen wieder aufsetzen, mit Butterflöckchen belegen, mit Zimtucker bestreuen und mit dem Apfelsaft angießen.

Für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Je einen Bratapfel auf einen Teller setzen und mit der Bratflüssigkeit aus der Auflaufform umträufeln. Auf Wunsch mit Vanilleeis oder Soße servieren.

FRAGEN NACH MEHR – WIR ERFÜLLEN GERNE IHRE WÜNSCHE!
www.lebensdurst.com *** wir@lebensdurst.com