



Nicht noch ein Kürbisrezept! Das Oktober-Menü

VOR SPEISE

Gekneteter Rawsalat mit Brokkoli, Spitzkohl und Sojabohnen

ZUBEREITUNG

1. Für den Salat den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen; den Stiel in dünne Scheiben schneiden. Den Spitzkohl putzen und in Stücke schneiden. Brokkoli und Spitzkohl gut mit Öl und Salz durchkneten, durchziehen lassen.
2. Die Avocados halbieren, vom Kern befreien, schälen und in Scheiben schneiden.
3. Für die Vinaigrette die Chili waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und fein hacken. Wer weniger Schärfe bevorzugt, entfernt auch noch die Samen. Alle Zutaten für die Vinaigrette verrühren und mit Salz abschmecken.
4. Den gekneteten Kohl mit Avocadoscheiben, Sojabohnen und Vinaigrette in einer großen Schüssel mischen. Mit Sesam sowie Rote-Bete-Sprossen und Kokos-Chips nach Belieben bestreuen.



ZUTATEN

- 1 Brokkoli
- 1 mittelgroßer weißer Spitzkohl
- 1 mittelgroßer roter Spitzkohl
- 1 EL kalt gepresstes Sesamöl
- ½ TL Himalayasalz
- 2 Avocados
- 250 g grüne Sojabohnen (TK aus dem Asiahandel, aufgetaut)

CHILI – UND SESAMVINAIGRETTE

- 1 rote Chilischote
- Zesten und 2 EL Saft von 1 Bio-Limette
- 2 EL kalt gepresstes Sesamöl
- 1 TL Agavensirup
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL geriebener Ingwer
- Himalayasalz

TOPPING

- 2 EL schwarze Sesamsamen
- Rote-Bete-Sprossen (nach Belieben)
- 20 g geröstete Kokos-Chips (nach Belieben)



[Link zum Buch](#)



Nicht noch ein Kürbisrezept! Das Oktober-Menü

HAUPTSPEISE

Süßkartoffel-Nudeln mit Erdnuss-Hühnchen

ZUBEREITUNG

1 Für die Marinade alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verquirlen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

2 Die Hähnchenbrustfilets auf ein Schneidebrett legen und mit Backpapier belegen. Die Filets mit einem Fleischklopper oder einer Teigrolle klopfen, bis sie gleichmäßig dünn sind. In eine flache Schale legen und die Marinade dazugeben. Die Marinade in das Fleisch einmassieren. Zugedeckt 1–3 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen, dabei gelegentlich wenden.

3 Für die Erdnusssauce alle Zutaten und 120 ml Wasser in den Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen.

4 Den Backofengrill einschalten. Ein tiefes Backblech mit Alufolie belegen. Das Hähnchenfleisch darauf verteilen und auf jeder Seite 3–4 Minuten grillen, bis es braune Flecken bekommt und durchgegart ist. Locker in Alufolie wickeln und beiseitelegen.

5 Das Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Sojabohnensprossen dazugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Die Süßkartoffelnudeln hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden etwa 3 Minuten dünsten, bis sie weicher werden, aber nicht zerfallen. Die Erdnusssauce dazugeben und unter ständigem Rühren 2–3 Minuten weiterkochen, bis die Süßkartoffeln weich und durchgegart sind. Frühlingszwiebeln und Koriander dazugeben und vorsichtig untermischen.

6 Die Nudeln gleichmäßig auf zwei Servierschüsseln verteilen. Das Hähnchen in Scheiben schneiden und jeweils die Hälfte auf jeder Portion Nudeln anrichten. Mit dem Koriander garnieren und sofort servieren.



ZUTATEN

- 2 kleine Hähnchenbrustfilets
 - 2 EL Sonnenblumenöl
 - 60 g Sojabohnensprossen
 - 225 g Süßkartoffelspiralen (geschnitten gewogen)
 - 2 Frühlingszwiebeln, schräg in sehr feine Ringe geschnitten
 - 1 EL fein gehackte Korianderblätter, plus ganze Blätter zum Garnieren
- Für die Marinade**
- 1 EL Sojasauce
 - 1 EL chinesischer Reiswein
 - 1 TL Sesamöl, 1 TL Chiliöl, ½ TL Zucker
 - 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 - 1 Stück Ingwer (2,5 cm), geschält und gerieben
- Für die Erdnusssauce**
- 60 g cremige Erdnussbutter
 - 1 TL Sesamöl
 - 1 TL Chiliöl
 - 1 EL Sojasauce
 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 1 Stück Ingwer (5 cm), fein gehackt



[Link zum Buch](#)



Nicht noch ein Kürbisrezept! Das Oktober-Menü

NACHSPEISE

Birnenkuchen mit Pistazien und Rosen

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Rand der Springform einfetten und ihren Boden mit Backpapier belegen.

2 Den Zucker mit den Pistazien in den Mixer geben. Zerkleinern, bis die Pistazien bis auf ein paar Stückchen fein gemahlen sind.

3 Die restlichen Zutaten für den Kuchen hinzufügen. Mixen, bis alles verbunden ist und die Birnen püriert und glatt untergearbeitet sind. Den Messereinsatz herausnehmen und mit einem Teigschaber Teig, der an der Wand des Behälters haftet, in den Behälter zurückschaben. Anschließend den Teig in die vorbereitete Form gießen.

4 Im heißen Ofen 40–50 Minuten backen, allerdings nach 35 Minuten schon einmal nach ihm sehen. Scheint er zu schnell Farbe anzunehmen, den Kuchen locker mit Alufolie bedecken. Der fertige Kuchen ist goldbraun und löst sich vom Rand der Form; an einem hineingestochenen Holzspieß haften nach dem Herausziehen nur ein paar feuchte Krümel.

5 Den Kuchen auf ein Gitter setzen und in der Form vollständig auskühlen lassen. Wie alle Kuchen ohne Mehl wird er in der Mitte etwas einsinken. Wenn der Kuchen vollständig kalt ist, den Rand der Form abnehmen und den Kuchen mitsamt dem Boden auf einen Tortenständer oder eine Kuchenplatte setzen.

6 Die Konfitüre in einer Tasse mit Zitronensaft und Rosenwasser zu einer Glasur verrühren. Den Kuchen damit bestreichen, eventuell vorhandene Aprikosenstückchen entfernen. Den Kuchen mit gehackten Pistazien, Pistazienbröseln und Rosenblättern bestreuen.



ZUTATEN

Öl – für die Form
Zucker – 200 g
Pistazienkerne – 100 g
dünnchalige, nicht zu reife
Birnen– 450 g (etwa 3 Stück), von
den Kerngehäusen befreit und unge-
schält in Stücke geschnitten
gemahlene Mandeln – 200 g
Backpulver – 1 ½ TL
Eier – 6 große, zimmerwarm
Rosenwasser – 1 ½ TL

Für das Topping:

Aprikosenkonfitüre – 2 TL
Zitrone – ½ TL Saft
Rosenwasser – ½ TL

Für die Garnitur:

gehackte Pistazienkerne
essbare Rosenblütenblätter



[Link zum Buch](#)