

Herbstliche Leckereien liefern viel Energie

GASTRONOMIE-BERATER FRANK SEIMETZ GIBT TIPPS, WIE MAN DEM HERBST EIN KULINARISCHES SCHNIPPCHEN SCHLAGEN KANN

Die Tage werden wieder kürzer, die Temperaturen sinken, das Laub an den Bäumen färbt sich langsam von grün zu rot zu braun: Der Herbst und seine Vorboten halten Einzug. Das kann, gerüstet mit feinen Ideen für die Küche, auch richtig Spaß machen – Spitzenkoch Frank Seimetz weiß, wie's geht und gibt Tipps für herbstliche Gerichte.

Für große und kleine Gourmets bietet der Herbst allherhand leckere Überraschungen. Die machen nicht nur Spaß bei der Zubereitung oder als Knabberei für zwischendurch, sondern sind dazu auch noch gesund. Gastronomie-Berater Frank Seimetz verrät in diesem Monat köstliche Herbst-Geheimnisse, die Kindern und Erwachsenen schmecken.

Wohl einer der vielseitigsten Favoriten der Jahreszeit ist der Kürbis. Diese bunten Gefährten sind nämlich wahre Verwandlungskünstler: Einmal ausgehöhlt, lassen sich in ihre Schale fröhliche oder auch gruselige Gesichter schnitzen – und mit dem von der Schale befreiten Fruchtfleisch können im Topf oder in der Pfanne leckere Kreationen zubereitet werden. Spitzenkoch Frank Seimetz rät dazu: „Verwenden Sie nur wohlschmeckende Kürbisse, wie beispielsweise die Sorten Butternuss- oder Muskatkürbis.“ Nur eine von unzähligen Ideen, wie sich Kürbisse ganz leicht in ein appetitliches Sonntagsmenü für die ganze Familie verwandeln lassen, finden Sie im Rezept unten.

Mit festem Schuhwerk und warmer Kleidung gegen die aufkommende Kälte gerüstet, machen auch Streifzüge durch den herbstlichen Wald



Mit Kürbis, Lachs und Muscheln lässt sich ein Gericht für die ganze Familie zubereiten. Foto: Bellhäuser

nicht nur Kindern Spaß. Zugleich lassen sich dabei einige Leckereien für gemütliche Mahlzeiten mit der ganzen Familie entdecken.

PILZE, NÜSSE ODER KASTANIEN SAMMELN

„Machen sie beispielsweise bei einer geführten Pilzwanderung mit“, empfiehlt Frank Seimetz, „oder sammeln Sie Nüsse und Maronen und bereiten Sie sie gemeinsam zu.“ Die kleinen Energielieferanten verfügen über

erstaunliche Fähigkeiten: „Nüsse sind sehr gesund – der Verzehr von Nüssen hat eine positive Wirkung auf die Gesundheit, besonders auf das Herz-Kreislauf-System“, weiß der Experte. So wurde im Jahr 1990 in einer klinischen Studie nachgewiesen, dass der tägliche Verzehr von 100 Gramm Mandeln den Blut-Cholesterin-Spiegel innerhalb von vier Wochen um zwölf Prozent senken kann. Außerdem, so Frank Seimetz, zeigten weitere Studien mit geringeren Mengen Mandeln oder mit anderen Nüssen

vergleichbare Effekte. Der Spitzenkoch kann so auch mit einigen weit verbreiteten Irrtümern aufräumen: „Lange als zu fettreich verpönt und von der Liste der empfohlenen Lebensmittel gestrichen, stellten in letzter Zeit immer mehr Forscher in vielen Ländern positive Auswirkungen von Nüssen aller Art auf die typischen Anzeichen von Herz- und Kreislauferkrankungen fest.“ Der Grund dafür: „Nachweislich senken Nüsse durch ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren den Cholesterinspiegel im Blut und stabili-

Die Serie „Kindgerecht kochen“ wird unterstützt von:

Saarland

Ministerium für Gesundheit und Verbraucherschutz

sieren den Zuckerwert, unterstützen die Gefäße, mindern das Risiko für Magen- und Prostatakrebs sowie Infarkte.“ Bei so vielen Vorteilen gibt es dennoch eine kleine Sache zu beachten, weiß Frank Seimetz: „Wie bei allen fettreichen Nahrungsmitteln sollte die Auswirkung von Nüssen auf die Energiebilanz beachtet werden.“ Und natürlich sollten die Nüsse beim Verzehr nicht übermäßig gesalzen oder gar mit Schokolade überzogen sein.

KINDER AN WILDFLEISCH GEWÖHNEN

Weitere Tipps für die herbstliche Küche, die auch Kindern schmecken, sind Rezepte mit Wildfleisch und Kohl. Der Trick dabei: „Damit sich Kinder an den Geschmack von Wild gewöhnen, verwenden Sie es in gewohnten Zubereitungen wie zum Beispiel Sauce Bolognaise“, rät der Experte. Und: „Essen Sie Kohl – er ist der Energielieferant in Herbst und Winter. Denn er enthält nicht nur Vitamin C, sondern auch Folsäure, ein für den Zellstoffwechsel wichtiges B-Vitamin.“ Diese Ideen lassen sich gemeinsam mit der Familie in allerhand leckere Mahlzeiten verwandeln - mit so vielen schmackhaften Möglichkeiten sind alle rundum gegen die Kälte vor der Tür und Langeweile auf dem Teller gerüstet. Jetzt kann der Herbst ruhig kommen. red/pau

Rezept: Muschel – Kürbis – Lachs

Serviert als: Sonntagsgericht

Personen: bis 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min. zzgl. Garzeit

Besonderheit: Ein sehr edles, saisonales Gericht.

Für wen: Für die ganze Familie

Dazu trinkt man: die Eltern ein Glas würzigen Weißwein, die Kinder Apfelsaft

Zubereitung:

Kürbis vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Mit einem Kugelausstecher gleichmäßig runde Kugeln ausstechen. Kürbiskugeln im Rapsöl braten. Gegen Ende der Garzeit würzen.

Die Reste des Kürbis-Fruchtfleisches zur späteren Verwendung von der Schale befreien, grob würfeln und zur Seite legen. Muscheln säubern und waschen. Muscheln mit zerbrochener Schale, oder welche, die bereits geöffnet sind, nicht verwenden. Einen Topf mit etwas Öl erhitzen. Muscheln und fein geschnittene Schalotten hinzufügen, mit der Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 6 Minuten garen. Nach diesem Garvorgang sollten alle Muscheln geöffnet sein. Sollte ein Großteil der Muscheln noch geschlossen sein, dann diesen Garvorgang um wenige Minuten verlängern. Danach Muscheln abgießen, Brühe und Muscheln aufheben.

Die wenigen geschlossenen Muscheln sind nicht zum Verzehr geeignet. 100 g grob gewürfeltes Kürbisfleisch in der Muschelbrühe garkochen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Erneut aufkochen und die Creme fraîche zufügen. Kurz vor dem Servieren die Soße mit Zimt, Sherry-Essig, Curry und Salz mild abschmecken und einen Teil der Soße mit den Muscheln vorsichtig erwärmen.

Lachsfilet in gleichmäßige Würfel von 3 x 3 cm schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Rapsöl und Butter rundherum kross braten. Würzen. Kürbiscreme auf den Teller geben. Lachswürfel, Bouchot-Muscheln, Kürbiskugeln darauf verteilen.

Zutaten:

1 kleiner Butternuss-Kürbis
4 EL Rapsöl
2 Schalotten
500 g Bouchot-Muscheln (kleine französische Miesmuscheln)

500 ml Gemüse-Brühe
2 EL Sherryessig
½ TL Curry
1 Prise Zimt
50 g Creme fraîche
600 g Lachsfilet
Salz, Pfeffer

Basteln mit Kürbissen bringt Stimmung in jedes Zuhause

Kürbisse schmecken nicht nur lecker, sie machen auch eine gute Figur als herbstliche Dekoration für jedes Zuhause, gerade zu Halloween. Ein bunte und stimmungsvolle Bastelidee für kühle Tage sind zum Beispiel Kürbislaternen mit Gesicht, die Kinder einfach mit der Hilfe ihrer Eltern anfertigen können. Dazu benötigt man zunächst einen Kürbis in beliebiger Größe. Erst wird das Gesicht mit Augen, Nase und Mund auf die Schale gezeichnet.

Um den Kürbis anschließend aushöhlen zu können, wird er oben von einem Erwachsenen in runder oder zackiger Form aufgeschnitten, damit man dort die Schale wie einen Deckel abnehmen kann. Danach wird der Kürbis von innen mit einem Löffel ausgeschabt. Anschließend werden mit einem Messer die aufgemalten Gesichtsbestandteile ausgeschnitten. Dort, wo das Glas mit der Kerze später stehen soll, kann man eine an die Glasform angepasste Fläche am

Boden des Kürbis' ausschaben, damit die Kerze nicht umfallen kann. Dann ganz einfach das Glas mit der Kerze in den Kürbis stellen, Deckel aufsetzen und fertig ist die lustige Kürbiskopflaterne. Extra-Tipp: Wer möchte, kann seinen Kürbis zusätzlich mit Ästen, Laub oder anderen Pflanzenteilen schmücken.

VORM SCHNITZEN TROCKNEN

Wer seinen Halloween-Kürbis längere Zeit erhalten möchte, sollte ihn am besten bereits jetzt besorgen und zum Trocknen aufstellen, bevor man mit dem Schnitzen beginnt. So verliert der Kürbis seine Feuchtigkeit. Hübsch anzuschauen sind auch Kürbis-Figuren: Man kann mehrere Kürbisse so zusammenstecken, dass sie sich in Figuren verwandeln, wie Teddybären, Hasen oder andere lustige Gesellen. Auch in herbstlichen Gestecken machen sich kleinere Kürbisse gut. red/pau