

HerbstMenü 2026

8 Personen

Herbst Masala

2 EL Koriandersamen, 2 EL Kreuzkümmel und 1 EL Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis die Gewürze duften und ihr Aroma entfalten. Dabei die Pfanne schwenken, damit sie gleichmäßig rösten und nicht anbrennen, Vollständig abkühlen lassen.

In einem Mörser oder elektrischen Gewürzmühle fein mahlen. Anschließend **1 EL Kurkumapulver, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL Zimt, 1 TL Ingwerpulver, 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle (und 1 TL Amlapulver)** zugeben und vermengen.

Indische Brote dazu Chutneys und Raita

Apfel-Pflaumen-Chutney

2 Äpfel und 10 getrocknete Pflaumen klein schneiden. **1 TL Ghee** erhitzen und **2 TL Herbst-Masala** kurz anrösten. Äpfel und Pflaumen zugeben und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit etwas Apfelsaft ablöschen. Wenn alles weich ist mit Rohrohrzucker, Vanille, Zimt abschmecken. Und pürieren.



Raita

1 Gurke raspeln und mit **500 ml Joghurt, 2 TL gemörserten Koriandersamen, 1 TL Kreuzkümmel, 1 – 2 TL Salz, 1 EL frische Minze** mixen.

Möhren-Raita

2 Möhren fein raspeln, mit **1 TL Zitronensaft**, etwas **Salz** und **250 g Joghurt** vermengen. Je **1 Prise Kreuzkümmel- und Kardamompulver**, sowie je eine **Prise Chili** und **Rohrohrzucker**. Mit **Currypulver** bestäubt servieren.

Zwetschgen-Chutney

500 g Zwetschgen klein schneiden. **½ Zwiebel, 0,5 cm Ingwer** und **1 Knoblauchzehe** fein hacken.

1 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen und **1 TL Senfkörner** hineingeben. Ca. 2 Minuten anrösten, dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sowie die Zwetschgen zugeben und 2 Minuten anbraten. **4 EL Balsamicoessig** zugeben und 5 Minuten köcheln. **8 Datteln** klein schneiden. Zusammen mit **2 Prisen gemahlener Kardamom** und **1 Stange Zimt** zugeben. Gut einrühren und 20 Minuten köcheln. Zimtstange wieder herausnehmen und mit Balsamico und Salz abschmecken.

Naanbrot

2 TL Zucker und **2 TL Trockenhefe** in 150 ml lauwarme Milch auflösen und für ca. 15 Minuten stehen lassen.

500 g Mehl zusammen mit **150 g Schafsjoghurt, 2 EL Sesamöl und 1 TL Salz** zur Hefe-Mischung geben. Zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Teig in 8 gleich große Kugeln formen und mit Nudelholz ganz flach ausrollen. Pfanne auf mittlerer Hitze mit wenig **Ghee** (geht auch ohne) erhitzen. Teigfladen einzeln in der Pfanne von beiden Seiten 2-3 Minuten backen (es bilden sich Blasen und Brot wird braun und knusprig).

Paratha

Fertige **Paratha** im Asialaden kaufen und in **Öl** braten :-)

Kadhi Pakora

Kadhi

3 Knoblauch und **2 kleine Zwiebeln** fein schneiden, **1 cm Ingwer** würfeln. **2 EL Sesamöl** in einem Topf erhitzen und darin **1 TL Bockshornkleesamen**, **1,5 TL Kreuzkümmelsamen** und **1 TL Senfsamen** anbraten. Sobald die Senfsamen anfangen im Topf zu springen, Knoblauch, Ingwer, Chili und Zwiebeln dazugeben. Anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. **¼ TL Asafoetida**, **¼ TL Kurkuma** und **2 EL Tomatenmark** hinzufügen und bei niedriger Hitze köcheln lassen. In einer Schüssel **100 ml Joghurt**, **700 ml Wasser** und **50 g Kichererbsenmehl** gründlich vermengen. Dafür am besten einen Schneebesen verwenden. Man sollte vermeiden, dass sich beim Mischen Klumpen bilden.



Die Mischung mit einem Schneebesen in den Ansatz im Topf einrühren und auf niedriger Hitze für mindestens 25 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Zum Schluss nach Bedarf salzen.

Pakorras

Gemüse (Süßkartoffel gerieben, Blumenkohl klein geschnitten) in einer Schüssel mit **200 g Kichererbsenmehl**, **100 ml Joghurt** und **1 TL Herbst Masala**, **1 TL Ajwain**, **1 TL Koriandersamen**, **1 TL Fenchelsamen**, **½ TL Backpulver** vermengen und für ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Einen mittleren Topf Bis zu ca. 1/4 der Höhe mit Öl befüllen und erhitzen. Pakora-Mischung mit einem Löffel ins heiße Öl gleiten lassen (ca. 7 - 8 Löffel auf einmal) und goldbraun frittieren. Oder bei 210°C 20 Minuten goldbraun backen. Grillfunktion zum erwärmen und kross backen nehmen.

Chililöl optional reichen.

Kürbis-Feigen-Quiche an Salat mit Senf-Sesam-Honig Dressing

Kürbis-Feigen-Quiche

250 g Dinkelmehl Type 630, **½ TL Salz**, **125 g Butter** und **2 - 3 EL Wasser/Milch** zu einem glatten Teig verkneten. Als Kugel in Frischhaltefolie für 2 Stunden in Kühlschrank.

10 cm Lauch fein schneiden. **400 g Hokkaido-Kürbis** klein geschnitten. **1 TL Kurkumapulver**, **½ TL Zimtpulver**, **½ TL Kreuzkümmelpulver** und frisch geriebenen Muskat in **2 EL Kokosöl** anrösten (bis sich Bläschen bilden und Aroma entfaltet). Lauch zugeben und kurz anrösten, danach den Kürbis zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tarteboden ausrollen und in Tarteform legen. Mit Gabel den Boden mehrfach einstechen. **200 ml Sahne mit 2 Eiern** vermengen. Kürbismasse zugeben und vermengen. Auf den Tarteboden geben und mit **60 g Feta** und **3 Feigen** geachtelt garnieren.

Bei 180°C 35 - 40 Minuten backen (Oberfläche sollte goldbraun sein und Guss gestockt).

Lauwarm servieren.

Salat mit Senf-Sesam-Honig Dressing

Sesamöl, **Senf** (mittelscharf und etwas süßer Senf) mit **Honig** und **weißem Balsamico** mit Zauberstab mixen. Salat marinieren und mit **Sesamsamen** servieren.

Rosa gebratene Entenbrust/Wirsing-Maultaschen mit gebratenem Blumenkohl, karamellisierte Zwiebeln und Kürbisstumpf

karamellisierte Zwiebeln

4 Zwiebeln schälen, halbieren und Scheiben schneiden. In **Ghee** braun anbraten. **1 - 2 EL Vollrohrzucker** drüber streuen und karamellisieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



Blumenkohl

Blumenkohl in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

In **Ghee** anbraten. Alles mit Salz, Pfeffer würzen.

Entenbrust

4 Entenbrüste sollten Zimmertemperatur haben. Die Haut trockentupfen und diagonal einritzen – jedoch nur die Haut, nicht das Fleisch. Dieses Einschnitten hilft, dass das Fett gleichmäßig ausläuft und die Haut knusprig wird.

Die Entenbrust mit der Hautseite in eine kalte Pfanne legen. Das ist einer der wichtigsten Tricks, damit das Fett langsam austritt und die Haut wirklich knusprig wird.

Die Pfanne langsam erhitzen und die Hautseite etwa 8–10 Minuten bräunen lassen, bis sie goldbraun und kross ist. Das austretende Entenfett nicht wegschütten – es eignet sich hervorragend zum Anbraten von Kartoffeln oder Gemüse.

Sobald die Haut kross ist, gib **1 Zweig Rosmarin** und **Thymian** und die angedrückte **Knoblauchzehe** in die Pfanne. Sie verleihen dem Fleisch ein feines Aroma. Wer die Haut noch knuspriger möchte, kann ganz leicht Honig auf die Haut streichen.

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach oben in eine ofenfeste Form legen. Je nach gewünschtem Gargrad garen:

- Rosa: 8–10 Minuten
- Medium: 12 Minuten
- Durch: 15 Minuten

Die ideale Kerntemperatur für rosa Entenbrust liegt bei 55–58 Grad.

Die Entenbrust nach dem Garen aus dem Ofen nehmen und sie etwa 5 Minuten ruhen lassen. Dieser Schritt sorgt dafür, dass die Fleischsaft sich gleichmäßig verteilen und das Fleisch beim Anschneiden saftig bleibt.

Wirsing-Tasche

250 g Wirsing fein schneiden. In einer Pfanne **1 EL Ghee** erhitzen und **2 EL Herbst-Gemüsewürzpaste** anbraten. **2 TL Kreuzkümmelpulver**, **1 TL Koriandersamen**, **2 TL Fenchelsamen** hinzufügen. Anrösten bis Gewürze duften. **4 gehackte Knoblauchzehen** und **1 gehackte Zwiebel** 3 Minuten mitbraten. **1 EL Ras el Hanout** sowie etwas Salz zugeben. Wirsing und **100 g Kichererbsen** zugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. **150 g Feta** zugeben und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken.

100 g Ei mit **100 g Mehl** und **100 g Hartweizengrieß** zu einem Nudelteig verkneten. Im Kühlschrank mind. 1 Stunde ruhen lassen. Nudelteig ausrollen und Quadrate schneiden, ca. **1 EL Füllung** in die Mitte geben und zuklappen, so dass ein Dreieck entsteht. Nudeltaschen vorkochen.

Am Abend in **Butter** anschwemmen und mit Petersilie servieren.

Kürbisstampf

1 kg Muskat/Butternut/Hokkaido-Kürbis schälen (bei Hokkaido kann die Schale dranbleiben), entkernen und würfeln. **1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe** und **1 Stück Ingwer** ebenfalls schälen und fein würfeln. **20 g Butter** in einem Topf erhitzen und den Kürbis darin anschwitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit **1 TL Kurkuma, 1 TL Garam Masala** und **Muskatnuss** würzen. Etwas **Sahne** angießen, aber nicht zu viel, der Kürbis sollte in der Flüssigkeit schmoren, nicht wie in einer Suppe kochen. Garzeit: 20 Minuten.

Am Ende die Flüssigkeit abgießen und auffangen. Das Gemüse grob stampfen und nach und nach etwas Flüssigkeit hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken. Den Stampf mit **gehackter Petersilie** garnieren.

Crème brûlée mit Vanille-Eis auf Apfel-Ingwer-Kompott

Crème brûlée

600 ml Sahne mit **60 g Zucker** und **1 Vanille-Schote** aufkochen.

6 Eigelbe mit der Gabel verrühren (nicht schaumig schlagen!) **6 EL Sahne** langsam unter die Eigelbe rühren, dann die restliche Sahne (ohne Vanilleschote) unter stetigen rühren sehr langsam unter die Eiermasse rühren. In die Förmchen verteilen und im Ofen stocken lassen:



Eine perfekte Creme im Ofen zaubern: Ofen auf **130° C** vorheizen. Gitter auf der zweiten Schiene von unten platzieren. Tiefes Blech oder große Auflaufform mit einem Tuch auslegen (damit die Förmchen nicht verrutschen) **6 – 8 feuerfeste Förmchen** reinstellen. Soviel heißes Wasser um die Förmchen angießen, das die Förmchen zu **2/3** im Wasser stehen. Nun die Creme in die Förmchen gießen (sollte keine Blasen haben) und Blech auf das Gitter stellen und ca. **30 bis 40 Minuten** backen. Creme sollte nicht mehr flüssig sein, wird aber noch fester, wenn sie auskühlt!

Dies sollte man schon am Vormittag oder sogar am Vortag machen, da die Creme komplett erkaltet sein muss bevor man sie mit Zucker bestreut und mit Bunsenbrenner abbrennt und dann serviert.

Apfel-Ingwer-Kompott

1 Zitrone halbieren und auspressen. **500 g Äpfel** schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in schmale Spalten oder Würfel schneiden. **1 EL Zucker** im Topf karamellisieren und Äpfel, Zitronensaft und **250 ml Apfelsaft** und **klein gehackten Ingwer** zugeben und erhitzen. Nicht zu lange kochen, Äpfel sollten noch Biss haben. Flüssigkeit eventuell mit **Stärke** andicken. Mit **Bratapfelgewürz** oder anderen Gewürzen (Kardamon, Zimt, Ingwerpulver und Nelke) abschmecken.

Vanille-Eis

200 ml Milch, 200 ml Sahne mit **Vanilleschote** köcheln. Im Kühlschrank kühlen (gerne über Nacht) und die Schote herausnehmen. (Abwaschen und trocknen um sie wiederzuverwenden)

2 Eier mit **90 g Zucker** schlagen. Vanille-Sahne zugeben und in Eismaschine zu Eis machen.