

HERBST



GEBRANNT MANDELN AUS DER PFANNE

Zutaten

200 g Mandel(n) mit Haut

85 ml Wasser, evtl. mehr

200 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

1 ½ TL Zimt

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 20 Minuten BITTE mit ERWACHSENEN zusammen machen 😊

Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Die Mandeln mit Wasser, Zucker, Vanillezucker und Zimt sprudelnd kochen, dabei regelmäßig umrühren. Am besten eine beschichtete Pfanne und einen schmalen Pfannenwender oder Kochlöffel benutzen. Kurz bevor das Wasser verkocht ist und der Zucker wieder "kristallin" wird, die Hitze deutlich reduzieren, ggf. die Pfanne von der Kochstelle nehmen, und weiter rühren.

Ist der Zucker trocken, krümelig und klebt nicht mehr an den Mandeln, unter ständigem Rühren das Ganze wieder erhitzen. Der Zucker wird langsam flüssig und haftet nach und nach an den Mandeln. Insgesamt ist

aber alles noch recht "trocken", dann die Hitzezufuhr ggf. erhöhen. Nach und nach verflüssigt sich der Zucker weiter und klebt mehr und mehr an den Mandeln, ist alles schon zu flüssig und der Zucker läuft wieder von den Mandeln herunter, die Pfanne von der Kochstelle nehmen und ggf. nochmal eine geringe Menge Zucker hinzufügen. Das führt dazu, dass alles ein wenig abkühlt und „trockener“ wird. Sobald der neu hinzugegebene Zucker ebenfalls wieder langsam schmilzt, klebt er wieder an den Mandeln. Wichtig ist ständiges Rühren, umso gleichmäßiger verteilt sich der Zucker um die Mandeln.

Die Pfanne vom Herd nehmen, bevor der Zucker zu flüssig wird und dieser dann wieder nicht mehr an den Mandeln haftet. Hat man den richtigen Zeitpunkt abgepasst, die Mandeln auf einem Backblech mit Backpapier zum Abkühlen verteilen.

Die ganze Prozedur dauert ca. 20 - 30 Minuten. Es ist nicht ratsam, durch zu viel Hitzezufuhr den Zucker-Schmelz-Vorgang zu beschleunigen. Zucker brennt leicht an und es braucht halt etwas Zeit. Außerdem dient das Erhitzen nach dem Verkochen des Wassers auch der Trocknung. Ab und an zischt es dabei, also mit der Hitzezufuhr ruhig etwas spielen, bei manchen Herden auch einfach mal die Pfanne ganz wegnehmen. Mit etwas Übung gelingt das ganz gut.

Solange nichts angebrannt ist, lässt sich die Pfanne prima reinigen. Die Pfanne etwas abkühlen lassen, bis zum Rand mit Wasser füllen und einfach 30 - 60 Minuten stehen lassen. Pfannenwender oder Löffel ebenfalls dazugeben. Es kann kaltes Wasser sein. Der überschüssige Zucker löst sich langsam im Wasser auf und die Pfanne kann dann ganz normal gespült werden.

BRÖTCHEN

Zutaten

500g Mehl (mindestens, eher mehr)

500g Joghurt

1 TL Salz

1 Pck Backpulver

1 Ei

(Vielleicht geriebenen Käse hinzufügen, oder Körner)

Zubereitung

Mehl und Backpulver in eine große Rührschüssel geben.

Salz und Joghurt hinzufügen, alles umrühren bis das Mehl verschwunden ist. Wenn der Teig an den Händen klebt mehr Mehl hinzufügen, bis es nicht mehr klebt.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Den Ofen auf 180Grad vorheizen.

Kleine Bällchen formen, größer als ein Tischtennisball kleiner als ein Tennisball. Ungefähr so groß wie ein Golfball. Die Brötchen nicht zu eng nebeneinander legen sie gehen auf.

20 min backen sobald sie goldbraun sind aus dem Ofen nehmen.

BANANENBROT

Zutaten

3 reife Bananen (dann wird der Teig süßer)

500g Mehl

100 g Butter

100g Zucker

1 Ei

1 TL Zimt

Vielleicht Schokodrops oder Schokoglasur, oder Nüsse kleingehackt

Zubereitung

Bananen mit einer Gabel oder einem Pürrierstab zerkleinern.

Butter schmelzen (lass dir von einem Erwachsenen helfen)

Alle Zutaten vermengen und zu einem Teig kneten.

In eine Backform mit Backpapier auslegen und den Teig gleichmäßig verteilen. Bei 180Grad im vorgeheizten Ofen backen, wenn der obere Teil braun wird mit Alufolie abdecken.

Gabenprobe machen um zu testen ob der Teig in der Mitte durchgebacken ist. (Ist die Gabel sauber, ist der Teig fertig.)

KÜRBISBROT

Zutaten

350 g klein gewürfelten Hokkaido Kürbis

80 g Butter

600 g Mehl

80 g Zucker

1 Ei

1 schwach gehäuften TL Salz

1/2 TL Zimt

etwas Kurkuma und Kardamom Pulver

1/2 Würfel frische Hefe oder 1 Pck Trockenhefe

60 ml Milch

(1 Eigelb und 2 EL Milch zum Bestreichen)

Zubereitung

Den klein gewürfelten Hokkaido in wenig Wasser ca. 20 min. dünsten

Das restliche Wasser abschütten und den Kürbis etwas Ausdampfen lassen

Zusammen mit der Butter mit einem Mix – Stab pürieren

Die Milch leicht erwärmen und darin die Hefe auflösen

Mehl, Zucker, Salz, Zimt, Kurkuma und Kardamom in einer Rührschüssel miteinander vermischen

Das Ei, Kürbispüree und die Milch mit der aufgelösten Hefe dazugeben und alles miteinander verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht

Den Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 min. gehen lassen

Aus dem Teig acht bis neun gleich große Kugeln formen und diese nochmals 10 min abgedeckt gehen lassen (Wenn der Teig sehr klebrig ist noch etwas Mehl einarbeiten)

Ein ca. 50 cm langes Stück Küchengarn um die Teigkugeln binden. Am besten siehst du dir das Video auf meinem Instagram-Kanal an.

Nochmals 10 min. gehen lassen und mit der Eigelb Milch bestreichen

Bei 160 Grad Heißluft ca. 25 min. goldgelb backen

KÜRBISSUPPE

Zutaten

1 große Zwiebel oder zwei kleine Zwiebeln

500g Kartoffeln

350g Kürbis

300g Karotten

2 x Kokosmilch oder Sahne

800ml Gemüsebrühe

Pfeffer, Salz und Curry nach Geschmack

eventuell Geflügelwürstchen, Tofu oder Kichererbsen

Zubereitung

Zwiebel schälen und in kleine Stücke hacken (würfeln). In Butter in einem großen Suppentopf anschwitzen. Umrühren nicht vergessen. Die Hitze reduzieren.

Kartoffeln, Karotten und Kürbis schälen und würfeln und ebenfalls in den Topf geben.

Gemüsebrühe und Kokosmilch oder Sahne dazugeben. Würstchen kleinschneiden und separat anbraten. (Extra Pfanne mit Öl)

Suppe unter Rühren zum Kochen bringen und abschmecken. Wenn du Lauch hast oder anderes Gemüse kannst du es gerne hinzugeben. Wenn du keine Stückchen magst kannst du die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, dafür musst du sie vom Herd nehmen. Aber vorsicht- heiß!

Zuletzt kannst du deine Würstchen oder Kichererbsen oder angebratenen Tofu hinzugeben und etwas Brot (vielleicht die Frühstücksbrötchen?) dazulegen.

Guten Appetit

KÜRBISAPFELMARMELADE

Zutaten

Gelierzucker

700g Äpfel

300g Kürbis

Apfelsaft naturtrüb

1 TL Zimt

Marmeladengläser ausgekocht und sauber

Zubereitung

Kürbis und Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Zimt hinzufügen.

Einen großen Topf mit den Stücken füllen und mit etwas Apfelsaft weichkochen, wenn du keine Stückchen magst vom Herd nehmen und pürieren.

Gelierzucker einrühren und 3 min aufkochen. Dann mit einem Löffel in die sauberen Gläser füllen.

Lass dir von einem Erwachsenen helfen, Vorsicht heiß!

Abkühlen lassen und dann ab in den Kühlschrank über Nacht.

Tipp: Nach dem Einfüllen verschließen und umgedreht abkühlen lassen!

KÄSELAUCHSUPPE

Zutaten

1 Zwiebel

500g Hackfleisch

800ml Gemüsebrühe

1 Pck Schmelzkäse Kräuter

1 Pck Schmelzkäse Cremig oder Natur

4-5 Stange Lauch

Salz, Pfeffer, Paprika

500g Kartoffeln (nach Belieben)

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und schneiden, (Kartoffeln schneiden, in Stücke würfeln)

Die Zwiebel mit etwas Öl oder Butter anschwitzen, in einem großen Topf.

Hackfleisch zufügen durchbraten und immer schön umrühren.

Alle weiteren Zutaten hinzufügen und aufkochen. Mit Gewürzen abschmecken.

LEBKUCHEN VOM BLECH

Zutaten

180 g Butter

300 g Zucker

1 Pck. Backpulver

1 Pck. Lebkuchengewürz

2 EL Honig

½ TL Zimt

1 TL Nelkenpulver

350 g Mehl

n. B. Milch

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 15 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Gesamtzeit ca. 45 Minuten

Die Butter schmelzen und den Zucker unterrühren. Die anderen Zutaten miteinander mischen und unterheben. Bei Bedarf noch Milch zugeben, der Teig muss flüssig sein.

Den Teig auf einem Blech verteilen und im auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen 20 - 30 Minuten backen.

Nach Belieben mit geschmolzener Schokolade oder Schokoglasur bestreichen. In Stücke beliebiger Größe schneiden.

Tipp: Das Rezept verdoppeln um ein kleines Blech zu füllen!