# Herbst-Quiche mit Kürbis, Buschbohnen, Birne & Feta

Diese Woche strahlt der Herbst – letzte Woche hatte ich im Urlaub leider weniger Glück. In Oberbayern war regelrechter Wintereinbruch, weshalb ich mir bei 6 Grad, Wind und Regen zwei neue Pullis und einen Schal kaufte. Wobei wir uns noch glücklich schätzen konnten, immerhin war bei uns „nur“ schlechtes Winterwetter und keine Sintflut, wie in Regionen weiter östlich.

Trotzdem machte ich das Beste daraus. Die Ammer-Region und München sind für mich immer wieder eine Reise wert und ich genoss es sehr, am See zu sein und in München tolle Menschen (wieder) zu treffen.

Diese Woche nutzte ich das schöne Wetter, um endlich mal an einem Flohmarkt teilzunehmen und alte Dinge loszuwerden. Nach meiner Rückreise habe ich nämlich den Kleiderschrank gründlich ausgemistet. Wenn ich mir etwas Neues kaufe, darf etwas Altes dafür gehen und ich habe gleich noch ein paar mehr Klamotten in den Ruhestand geschickt, weil ich dieses Jahr das Bedürfnis nach etwas frischem Wind habe.

Und natürlich wurde auch der Ofen mal wieder angeworfen. Der erste Kürbis der Saison wollte verarbeitet werden und beim Flohmarkt bekam ich noch eine Tüte Buschbohnen geschenkt, die beim Markt übrig geblieben waren. Der Plan war eine Quiche mit Kürbis und Buschbohnen.

Als ich auf dem Sofa saß und beim morgendlichen Kaffee überlegte, wie ich sie würzen wollte, kam mir die Idee, Birne zu verwenden. Letztes Jahr machte ich leckeres Ofengemüse mit Apfel und ich mag fruchtige Komponenten in herzhaften Gerichten total gerne. Bohnen und Birne fand ich sehr passend – leider hatte ich keine Birne da und war sehr enttäuscht, diese Idee nicht ausprobieren zu können.

Da meinte Naschkater: „Frag doch die Nachbarn! Die haben sich doch letzte Woche 2 Eier ausgeliehen!“ Gesagt, getan. Eine hoffnungsvolle Textnachricht und kurz darauf klingelte es und der Nachbar stand mit einer Birne vor der Tür! Wie wundervoll, wenn man nette Nachbarn hat, die einem auch mal aushelfen. Wie in den alten Zeiten oder auf dem Land. Mein Dorfkind-Herz jubelt – schön, dass das auch heute in der Stadt, in teilweise recht anonymen Mehrparteienhäusern, noch möglich ist. Danke, liebe Nachbarn!

**Für 1 Quiche mit 26 cm Durchmesser:**

100 g Dinkelvollkornmehl
100 g Dinkelmehl 630
2 EL Quark (60 g)
100 g kalte Butter, fein gewürfelt
Salz

ca. 200 g Hokkaido-Kürbis
ca. 200 g Buschbohnen, geputzt und blanchiert
1 feste Birne, in feine Würfel geschnitten

100 g Crème fraîche
150 g Quark (Magerquark oder 20% Fett)
100 g Feta, fein zerbröselt
½ TL Fenchelsamen, gemörsert
Pfeffer, Muskat, Salz
2 Eier
2 Handvoll geriebener Hartkäse

Für den Teig alle Zutaten sowie ½ TL Salz in eine Schüssel wiegen und zügig zu einem Teig verkneten. Falls er zu trocken ist, einige EL kaltes Wasser zufügen.

Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform drücken und einen gleichmäßigen Rand hochziehen.

Für den Guss alle Zutaten bis auf die Eier in einer Schüssel verquirlen und kräftig mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken. Man sollte einen Hauch Fenchel, aber vor allem auch Pfeffer und Muskat schmecken. Wer mag, gibt eine große Prise Chiliflocken dazu. Wer Fenchel nicht mag, kann frischen Thymian nehmen oder etwas gemahlenen Kümmel. Dann die Eier unterrühren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Kürbis in dünne Scheiben schneiden, die Bohnen je nach Größe halbieren oder dritteln. Eine Schicht Bohnen und Birne auf den Teig geben und etwas Guss darüber verteilen. Eine

Schicht Kürbisscheiben darauf legen, dann noch eine Schicht Bohnen und Birne sowie den übrigen Guss.

Etwas geriebenen Käse darauf verteilen und die Quiche ca. 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.

In der Form abkühlen lassen, bis sie lauwarm ist, dann herausnehmen und genießen.

Die Quiche schmeckt aber auch kalt zu Salat oder als kleine Mahlzeit unterwegs.

Ich wünsche euch eine goldene und genussvolle Herbstzeit!

Alles Liebe,

eure Judith

---

# Ayurvedisch inspirierter Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten

Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.

Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“

Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten
3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
Olivenöl
1–2 EL Kurkumapulver
Knoblauchsalz
Pfeffer
Schwarzkümmel
Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)
Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.
Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.

Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

---

# Pumpkin-Spice-Donuts aus dem Ofen (vegan)

Letztes Wochenende habe ich ein paar wunderschöne Tage in Bad Hindelang verbracht und die letzten herbstlichen Farbtupfer im Allgäu genossen. Als wir anreisten, lag auf den Berggifpeln der Umgebung der erste Schnee, aber die Wälder waren noch von orange-roten Highlights durchsetzt, die sich so schön vom dunkelgrün der Nadelhölzer abhoben.

Da bekam ich nochmal richtig Lust, etwas Herbstliches zu backen und nachdem ich wieder zuhause war und alle wichtigen Dinge abgearbeitet hatte, die liegen geblieben waren, kramte ich meine Donutform aus den Tiefen der Backschublade, dämpfte Hokkaidokürbis und testete eine neue Idee für saftige vegane Pumpkin-Spice-Donuts aus dem Ofen.

Momentan sieht man die flüssige Version dieser Geschmacksrichtung ja in vielen Café-Ketten, bei einem Telefonat mit einer Freundin während des Backens stellte ich allerdings belustigt fest, dass ich dieses Getränk noch nie im Leben ausprobiert habe.

Keine Ahnung, ob ihr Fan davon seid oder der Pumpkin-Spice-Latte bisher auch an euch vorbei ging – diese saftigen Donuts aus dem Ofen solltet ihr euch nicht entgehen lassen! Der Teig ist sehr schnell angerührt, das einzige, das etwas Zeit kostet, ist das Garen des Kürbis – aber da könnt ihr natürlich auch clever vorplanen und etwas Kürbis ohne Gewürze mitgaren, wenn ihr eh Ofenkürbis macht, was ja ein köstliches Herbstessen ist. Ich habe den Kürbis gedämpft, das ging auch fix.

**Für 8 Donuts:**

250 g gegarter Kürbis, püriert
2 EL Mandelmus
90 g Rohrohrzucker
3–4 TL Pumpkin-Spice-Mix *
120 ml Mandelmilch
250 g Dinkelmehl 1050
2 TL Backpulver
½ TL Natron
1 TL Apfelessig oder Zitronensaft

** Alternativ könnt ihr auch selbst eine Mischung aus gemahlenem Zimt, Ingwer (je 2 TL), etwas Nelken und Muskatnuss (je ½ TL) machen.*

Den Kürbis in einer Schüssel mit dem Mandelmus, dem Zucker, den Gewürzen und der Mandelmilch verrühren. Mehl, Backpulver und Natron mischen und mit dem Apfelessig zu den feuchten Zutaten geben und verrühren
Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die Donutform leicht fetten.

Den Teig gleichmäßig in die Formen füllen, sodass sie zu ¾ gefüllt sind und die Oberfläche etwas glatt streichen.
Die Donuts etwa 25 Minuten backen, dann die Stäbchenprobe machen. Etwas abkühlen lassen, aus den Formen lösen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
Nach Belieben aus Puderzucker und etwas Mandelmilch einen sehr dicken Guss anrühren und die Donuts damit überziehen und nach Geschmack mit Streuseln, Mohn oder was auch immer schmeckt und gefällt, dekorieren.

Jetzt, wo man sich wieder so gemütlich in die warme Küche zurückziehen und backen kann, wenn draußen fiese Nasskälte herrscht, tun wärmende Gewürze doppelt gut!

Also würzt eure Naschereien, versüßt euch das Leben und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

---

# Saftiger Kürbiskuchen mit Gewürzen & Bratapfelringen

Mein

Wochenende war wieder vollgepackt mit Arbeit und meine Pause musste ich einfach in der Sonne verbringen und den vielleicht letzten goldenen Herbsttag genießen. Der blaue Himmel strahlte mit den leuchtend gelben und orangen Bäumen um die Wette und in der Sonne war es so mild, dass ich im Pulli spazieren konnte.
Ich hoffe sehr, ihr konntet die Nasen auch noch mal in die Sonne halten, bevor es nasskalt und windig in die neue Woche ging.

Dafür hatte ich dann gestern Abend spontan Lust, zu backen und wenn draußen Wind und Regen toben, muss es natürlich ein Herbstkuchen sein!
Schon länger hatte ich mal wieder Lust auf einen saftigen Karottenkuchen oder irgendwas mit Kürbis… Dieser Kuchen verbindet beides: Mit warmen Wintergewürzen und Nüssen stimmt er uns schon mal ein bisschen auf die Weihnachtszeit ein, der Kürbis macht ihn herrlich saftig und die Bratapfelringe sorgen für die fruchtig-säuerliche Note.

Ich hätte den Kuchen gern noch ein wenig höher gehabt, aber mein

Backrahmen wollte nicht so wie ich. Nächstes Mal nehme ich meine quadratische Backform für die Brownies. Ihr könnt auch eine runde Springform (max. 24 cm Durchmesser) nehmen. Und bei den Gewürzen fühlt euch frei, zu nehmen und zu lassen, was ihr (nicht) mögt!

**Für 1 quadratische Form, 20×20 cm:**

220 g Margarine
120 g Rohrzucker + etwas mehr zum Bestreuen
Abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
2 ½ Leinsameneier (2 ½ EL Gold Leinsamen + 8 EL Wasser)
200 g grob geriebener Kürbis, z.B. Hokkaido
200 g gemahlene Haselnüsse
200 g Dinkelmehl 630
3 TL Backpulver
½ TL Zimt
1 Prise Piment
Etwas frisch geriebene Muskatnuss
2 mittelgroße, säuerliche Äpfel, Kerngehäuse ausgestochen
(Puderzucker)

Die Leinsamen mit dem Wasser 10 Minuten quellen lassen, in der Zwischenzeit die anderen Zutaten richten. Die trockenen Zutaten vermischen. Die Form mit Backpapier auslegen. Dann die Leinsamen pürieren. Den Ofen auf 170 °C vorheizen.
Fett, Zucker und Orangenschale schaumig rühren, die Leinsameneier unterrühren und dann den Kürbis dazu geben. Die Mehl-Nuss-Gewürzmischung nach und nach zufügen und unterrühren. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Die Äpfel in 1,5 cm dicke Ringe schneiden (wer mag, schält sie vorher, dann lassen sie sich auf dem Kuchen besser essen, aber mit Schale sieht es hübscher aus), recht eng nebeneinander auf den Kuchen legen und leicht in den Teig drücken. Die Apfelringe mit etwas Zucker (nach Belieben auch Zimt-Zucker) bestreuen. Wer mag legt noch Rosinen in die Apfelringe. Den Kuchen ca. 35 Minuten backen, bis ein eingestochenes Stäbchen sauber heraus kommt und die Äpfel weich sind. Abkühlen lassen

und nach Belieben mit etwas Puderzucker bestreuen.

Ich wünsche euch eine genussvolle Woche! Mach es euch schön,

eure Judith

---

# Zupfbrot mit Kürbis, Walnuss und Zimt (vegan)

Auf den Feldern und Marktständen leuchten die Kürbisse. Das satte Orange greift farblich schon mal den Wäldern vor, die bald in ähnlicher Pracht dastehen werden. Auch wenn ich Orange als Farbe eigentlich gar nicht so mag – im Herbst gefällt mir das gelb-rot-orange Farbspektakel und auch an Kürbissen kann ich schwer vorbei gehen.

Letzte Woche landete der erste Kürbis des Jahres in meinem Einkaufskorb. Ich habe vor Jahren so einen alten Bastkorb von meiner Ma übernommen, der mittlerweile wirklich etwas

altersschwach ist und hatte schon Angst, er hält den Kürbis nicht mehr aus. Aber nach wie vor ist er treuer Begleiter bei Einkäufen und bleibt das hoffentlich noch eine Weile.

Nach Vor-Urlaubs-Stress, Urlaub und Nach-Urlaubs-Stress hatte ich am letzten langen Wochenende (unser Chef hat uns den Brückentag geschenkt!) endlich mal wieder Zeit und Ruhe zum Backen. Und Lust auf Kürbis hatte ich auch – also entstand dieses herbstliche Zupfbrot mit Kürbis, Walnuss und Zimt, im Grunde ein Pumpkin Spice Pull Apart Bread, wie man im neudeutschen sagen würde und wie man es in Getränkeform zurzeit wieder überall bei Kaffeeanbietern liest.

Ich habe noch einen Guss aus Frischkäse, Puderzucker und

Zitronensaft drüber gegeben – die frisch-säuerliche Note gab der Leckerei noch das I-Tüpfelchen. Naschkater und ich waren begeistert und ich hoffe, euch schmeckt dieses Brot genauso gut wie uns!

**Für 1 Kastenform, ca. 22-25 cm lang:**

Teig:
150 g gegarter Kürbis (Butternuss oder Hokkaido)
150 g Sojagurt Vanille
50 g Rohrohrzucker
2 Prisen Salz
Je 2 Prisen Kurkuma und Kardamom
2 Leinsameneier (2 EL geschrotete LS + 6 EL Wasser)
400 g Dinkelmehl
15 g Backpulver
50 g Margarine

Füllung:
150 g gegarter Kürbis
100 g Rohrohrzucker
2 TL Zimt
30 g Margarine
2 Handvoll Walnüsse, grob gehackt

Guss:
Puderzucker
frischer Zitronensaft
(Frischkäse)

Teig:
Den gegarten Kürbis in die Schüssel wiegen, mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und mit Sojagurt, Zucker, Salz und Gewürzen verrühren. Die Leinsamen mit dem Wasser kurz quellen lassen (helle Leinsamen fallen im Teig nicht so auf) und dann pürieren, bis eine cremige, eiweißartige Masse entstanden ist. Die Leinsameneier (LSE) zur Masse geben und unterrühren. Die Margarine in die Schüssel wiegen, dann Mehl und Backpulver darüber geben und alles mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Wenn er noch ein klein wenig

klebrig ist – kein Problem.
Füllung:
Den Kürbis mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und mit den übrigen Zutaten (bis auf die Walnüsse) verrühren.
Brot:
Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf geben. Mit etwas Mehl bestreuen und den Teig kurz kneten, bis er nicht mehr klebt. Dann mit dem Nudelholz recht dünn zu einem Rechteck ausrollen (darauf achten, dass die Unterseite nicht an der Arbeitsfläche festklebt).
Den Teig vollständig mit der Füllung bestreichen und dann in Streifen schneiden, die so breit sind wie die Kastenform. Die Streifen übereinander legen und in Vierecke schneiden, die ca. so hoch sind wie die Kastenform. Die Form am besten aufrecht stellen und die Teigstücke übereinander hineinstapeln, so dass die Füllungen immer nach oben zeigen. Ganz am Ende habe ich ein Teigstück umgedreht, sodass zwei Mal Füllung aufeinander trifft und am Randstück keine Füllung außen ist.
Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 40-45 Minuten backen und in der Form abkühlen lassen oder lauwarm genießen.
Nach Belieben einen Guss anrühren und das Brot damit beträufeln.

Ohne Guss ist das Zupfbrot vegan. Wer es ganz tierfrei möchte,

lässt den Frischkäse weg und nimmt nur Puderzuckerguss oder versucht es mit einer veganen Variante.

Ich hoffe, ihr genießt nach diesem nasskalten Wetter den goldenen Herbst und lasst es euch mit einer schönen Tasse Kaffee oder Tee und feinem Kuchen gut gehen!
Genussvolle Grüße von eurer
Judith