



VORBEREITUNGSSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

20 Minuten

HERBSTGERICHTE



BIRNEN-PFANNKUCHEN

4 Portionen

ZUTATEN

- 2 Birnen
- 2 Eier
- 1 Pck. Vanillezucker
- 50 g Zucker
- 200 g Mehl
- 200 ml Milch
- 100 ml Sprudelwasser
- 1 EL Butter
- Puderzucker





ZUBEREITUNG



1. Die Birnen schälen, den Stiel entfernen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Eier mit Vanillezucker, Zucker und einer Prise Zimt mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Mehl, Milch und Sprudelwasser unter ständigem Rühren hinzugeben.
3. Die Hälfte der Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zerlassen. Die Birnenscheiben unter den Teig heben. Den Teig portionsweise in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbacken.
4. Mit Puderzucker bestäubt servieren.



VORBEREITUNGSZEIT

15 Minuten



GESAMTZEIT

70 Minuten

GLUTENFREI



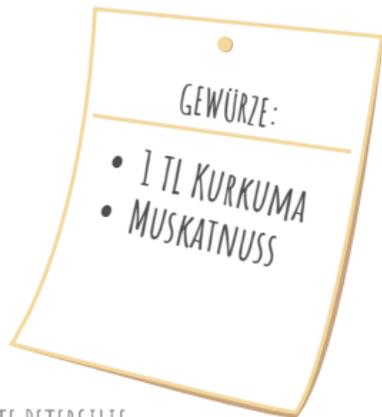
INGWER-HÜHNCHEN

Für 4 Portionen

ZUTATEN

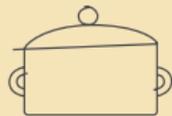
- 2 Zwiebeln
- 3 cm frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Hühnerbrust
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 g Basmatireis
- 1 TL Honig

OPTIONAL: CHILIFLOCKEN, 1 BUND GEHACKTE PETERSILIE





ZUBEREITUNG



1. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Hühnerbrust in eine Pfanne legen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma und Gemüsebrühe dazugeben. Kurz aufkochen und 50 Minuten mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe leicht köcheln lassen.
3. Hühnchen mit zwei Gabeln auseinanderziehen. Muskatnuss, Honig, optional Chili und frische Petersilie dazugeben.
4. Reis nach Packungsbeilage kochen. Hühnchen mit Reis heiß servieren.

TIPP: DAS REZEPT EIGNET SICH PERFEKT ZUM EINFRIEREN, DARUM LIEBER GLEICH MEHR KOCHEN.





VORBEREITUNGSSZEIT

15 Minuten



GESAMTZEIT

45 Minuten

HERBSTGERICHTE



OFENKÜRBIS MIT ZITRONEN-DIP

4 Portionen

ZUTATEN

- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Parmesan
- 200 g Schmand
- ¼ Bund Petersilie
- ¼ Bund Schnittlauch
- ½ Zitrone





ZUBEREITUNG



1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hokkaido waschen, halbieren, entkernen und mit der Schale in Scheiben schneiden. Für die Marinade den Knoblauch schälen, fein hacken und mit Olivenöl, Parmesan, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen.
2. Den Kürbis in eine große Schüssel geben und mit der Marinade gut vermengen. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
3. Währenddessen den Schmand in eine Schale geben. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kräuter zum Schmand geben und den Saft einer halben Zitrone dazu pressen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem fertigen Kürbis servieren.

TIPP: DAZU SCHMECKT EIN OFENFRISCHES BAGUETTE.

 **VORBEREITUNGSZEIT**
5-10 Minuten

 **GESAMTZEIT**
40-45 Minuten

GLUTENFREI

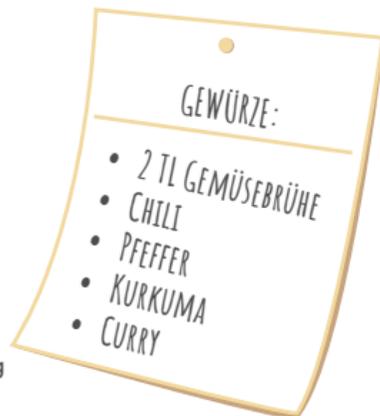
HELDEN-PIZZA

Für 12 Stücke



ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 4 Eier
- 2 TL Backpulver
- 5 EL glutenfreies Hafermehl
- 3 EL Rapsöl
- 200 g geriebener Parmesan + extra fürs Topping



OPTIONAL: 1 KNOBLAUCHZEHE, FRISCH GEPRESST





ZUBEREITUNG



1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zwiebel, Karotten, Kartoffeln schälen und Zucchini waschen. Dann alles raspeln. Eier, Backpulver, 50 ml Wasser, glutenfreies Hafermehl, Rapsöl, Parmesan und Gewürze mit dem geraspeltem Gemüse mischen. Optional Knoblauch hinzufügen.
3. Den Gemüseteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und mit dem extra Parmesan fürs Topping bestreuen.
4. Für etwa 35 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

mb

INTERNATIONALE KINDERKÜCHE



APPLE CRUMBLE (ENGLAND)

ZUTATEN

- 1 Apfel (ca. 170 g)
- 3 EL brauner Zucker
- 1 EL Wasser
- 40 g Mehl
- 30 g weiche Butter
- Etwas Vanilleeis oder Vanillesauce

OPTIONAL

- 1-2 EL Haferflocken

GEWÜRZE

- ½ TL Zimt



PORTIONEN
2 Portionen

VORBEREITUNGSSZEIT
10 Minuten

GESAMTZEIT
40 Minuten



ZUBEREITUNG

mb

- Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Apfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In eine große oder zwei kleine ofenfeste Formen geben, mit 1 EL braunem Zucker und Zimt bestreuen, Wasser dazugeben und alles miteinander vermischen.
- Für den Crumble Mehl, 2 EL Zucker und Butter in eine Schüssel geben und miteinander vermischen, sodass kleine Klumpen entstehen. Optional Haferflocken dazugeben und mit untermischen.
- Im Ofen für etwa 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen und anschließend warm mit etwas Vanilleeis oder Vanillesauce servieren.

TIPP:

Der Apple Crumble kann auch kalt serviert werden.