

GESUND ESSEN IM HERBST

Das bringt die Natur jetzt auf den Tisch

Saisonobst: Äpfel, Birnen, Brombeeren, späte Himbeeren, Holunderbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Preiselbeeren, Quitten, Zwetschgen

Saisongemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Buschbohnen, Chinakohl, Endivie, Erbsen, Feldsalat, Fenchel, Gurke, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Möhren, Pastinaken, Porree, Rettich, Rosenkohl, Rote Beete, Rotkohl, Spinat, Stangenbohnen, Staudensellerie, Steckrüben, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln

Kürbis: Kein Herbst ohne Kürbis! In den vergangenen Jahren erfreut sich der Kürbis wieder großer Beliebtheit. Gut so, denn er ist nicht nur lecker, sondern sehr gesund. Kürbis ist kalorienarm und dabei vitamin- und mineralstoffreich. Durch seinen hohen Kaliumgehalt wirkt er entwässernd. Dazu kommen verdauungsfördernde Ballaststoffe. Neben dem altbekannten Riesenkürbis, dessen gelbliches Fruchtfleisch vor allem süß-sauer eingelegt wird, sind der festere und aromatische Muskatkürbis mit seinen dicken Rippen und der kleine, feste und leuchtend orange Hokkaido-Kürbis beliebt. Letzterer ist besonders gut zu verarbeiten, denn er muss nicht mühsam geschält werden. Seine Schale ist so dünn, dass sie mitgegessen werden kann. Übrigens enthält Hokkaido-Kürbis mehr gesundes Beta-Karotin als Möhren! Er ist teilweise schon ab Spätsommer aus einheimischem Anbau erhältlich.

Zwiebel: Sie ist eines der ältesten Nahrungs- und Heilmittel. Zwiebeln enthalten ätherische Öle (vor allem Senföle) und Schwefelverbindungen. Dadurch wirken sie antibakteriell und entzündungshemmend. Ihre vielleicht wertvollste Eigenschaft ist ihre positive Wirkung gegen erhöhte Cholesterinwerte. Außerdem liefern sie Vitamin C, Kalium, Zink und Mangan. Wer möglichst viel von den guten Inhaltsstoffen haben will, sollte Zwiebeln roh genießen. Nach der Zubereitung sollten sie gleich gegessen werden, sonst gehen viele der wichtigen ätherischen Öle verloren. Die Ernte beginnt meist Ende August, wenn das Kraut der Zwiebel zu einem guten Teil verwelkt ist.

Steckrüben: Das ehemalige Arme-Leute-Gemüse erfährt auch in der gehobenen Küche immer mehr Wertschätzung. Die Steckrübe hat einen herb-süßen Geschmack und ist mit 35 Kalorien pro 100 g sehr kalorienarm. Die gelbfleischigen Sorten werden in der Küche bevorzugt. Steckrüben enthalten viel Vitamin C, Kalium und Kalzium. In der gelblichen Färbung verstecken sich gesunde Carotine. Sie ist ein hervorragendes Eintopfgemüse, schmeckt als Püree oder auch gebraten. Die Saison dauert von September bis Mai.

Äpfel: Nicht umsonst sagt ein englisches Sprichwort "An apple a day keeps the doctor away" ("Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern"). Äpfel sind ein wahrer Vitamin- und Mineralstoffquell, sind kalorienarm und wohlschmeckend. Kaum jemand mag Äpfel so ganz und gar nicht! Durch Frucht- und Traubenzucker sind sie gesunde Energiespender, Vitamin C stärkt die Abwehrkraft und durch den Ballaststoff Pektin fördern Äpfel die Verdauung. Übrigens stimmt es tatsächlich, dass die meisten Vitamine in oder gleich unter der Schale sitzen. Also am besten immer "mit" genießen! Frühe einheimische Sorten, die im September geerntet werden sind: Augustapfel, Klarapfel, Cox Orange, Gravensteiner und Geheimrat von Oldenburg.

Birnen: Sie enthalten weniger Säure als Äpfel und sind daher die erste Wahl für alle Obstfans, deren Magen empfindlich auf Säure reagiert. Birnen enthalten reichlich Vitamin C, Kalium, und Ballaststoffe. Die meisten hierzulande angebauten Sorten werden im September reif. Reife Früchte sollte man nur kaufen, wenn die Birnen schnell verzehrt und bis dahin im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ansonsten zu noch härteren Exemplaren greifen, sie reifen nach.

Pflaumen und Zwetschgen: Sie enthalten viel Zucker und sind reich an Kalium und Vitamin K. Pflaumen und Zwetschgen sind enge Verwandte und unterscheiden sich durch ihre Form: Pflaumen sind rund und haben eine deutlichere Nahtstelle, der Stein lässt sich schlechter lösen als bei den länglicheren Zwetschgen. Deshalb werden vor allem Zwetschgen zum Backen verwendet. Sie schmecken aber beide süß und sind zum Rohessen bestens geeignet. Sie sind von Natur aus mit dem so genannten Duftfilm überzogen, einer Art natürlichen Wachsschicht, die man erst kurz vor dem Verzehr abwaschen sollte. Die Schicht schützt die Frucht vor Austrocknen. Pflaumen und Zwetschgen gibt es ja nach Sorte von Ende Juli bis in den Oktober hinein.

Nüsse: Hasel- und Walnüsse sind die beiden einheimischen Nusssorten in Deutschland. Allerdings spielt der Nussanbau hierzulande kaum eine Rolle, so dass deutsche Nüsse höchstens regional vermarktet werden. Beide Nusssorten sind fettreich, doch weil ihr Fett vor allem aus gesunden ungesättigten Fettsäuren besteht, sind sie - in Maßen genossen - gesund. Sie enthalten viel Vitamin E, Magnesium, Kupfer und Mangan.

Edelkastanie: Bevor die Kartoffel sich als Grundnahrungsmittel durchgesetzt hat, war die Edelkastanie oder Marone in weiten Teilen Europas wichtiger Bestandteil der Ernährung. Ihr hoher Stärke- und relativ geringer Fettgehalt macht sie zu einem guten Energielieferanten. Früher wurden die Kastanien zu Mehl vermahlen und zu Brot und Teigwaren verarbeitet. Heute ist sie eher eine Delikatesse. Frisch aus heimischem Anbau bekommt man sie vor allem im Süddeutschen, ansonsten als Importware aus Spanien, Italien und Frankreich. Wer das Glück hat, in einer Maroni-Region zu wohnen, kann gesundheitlich doppelt profitieren: Bei einem ausgedehnten Herbstspaziergang Maroni sammeln - und dann gemütlich auf dem Grill rösten und genießen!

Tipps für ein Erntedank-Buffet

Erntedank: Der Ursprung des Erntedankfestes ist alt - schon in der Bibel bringen Kain und Abel Feldfrüchte und Jungtiere als Dankesgaben dar. Hierzulande wird es in der evangelischen Kirche am ersten Sonntag nach Michaelis (29. September) gefeiert, die katholischen Gemeinden feiern meist am ersten Sonntag im Oktober. Regional wird das Fest aber auch schon Mitte September begangen. In Deutschland ist es vor allem das Getreide, das als Symbol der Ernte gilt. In vielen Gegenden wird aus Getreideähren eine Krone geflochten. Auch der Brauch, eine Puppe aus den letzten Strohgarben zu basteln und auf dem Feld als Gabe zurückzulassen, zeigt den starken Bezug zum Brot als dem wichtigsten täglichen Grundnahrungsmittel.

Halloween: In den vergangenen Jahren ist auch in Deutschland der Brauch des Halloween-Festes heimisch geworden. Das Fest stammt zwar aus den USA, hat aber seinen eigentlichen Ursprung in Europa. Die Kelten (Irland, Schottland, Wales) feierten Ende Oktober das Ende des Sommers. Die dunkle Jahreszeit, die dann begann, stand auch für den Tod. Diesen vertrieb man mit großen Feuern und gespenstischen Verkleidungen. Irische Einwanderer brachten diese Tradition mit nach Amerika.

So kommt das Buffet gut an: Zwar ist der Herbst die Zeit der Fülle, trotzdem gilt: Weniger ist mehr. Die Speisen sollten nicht zu üppig sein und möglichst vielen schmecken. Also nicht zu extrem ausgefallenen Rezepten greifen! Für warme Speisen wie Suppen braucht man eine Wärmeplatte. Überfüllen Sie das Buffet nicht, alles sollte gut erreichbar sein.

Leckere Zugaben: Neben den drei bis vier Hauptspeisen empfiehlt sich eine Käseplatte und ein üppig gefüllter Obstkorb mit herbstlichen Früchten wie Trauben, Birnen, Äpfel und eventuell Nüssen. Dazu gehört natürlich auch ein gut gefüllter Brotkorb mit deftigen, vollwertigen Brotsorten.

Für Feinschmecker: Ein Wildgericht adelt jedes herbstliche Buffet und ist saisongerecht. Ein kalt aufgeschnittener Rehrücken zum Beispiel ist etwas besonders Feines. Oder erkundigen Sie sich beim Metzger ihres Vertrauens, ob er Wildschinken beschaffen und hauchdünn aufschneiden kann.

Gruß aus dem Wald: Pilze sind ebenfalls ein klassischer Herbstgenuss, vor allem natürlich Pfifferlinge. Weil Wildpilze Schwermetalle und radioaktive Strahlen speichern, sollte man nicht mehr als 200 bis 250 g Wildpilze pro Woche verzehren. Kinder sollten entsprechend ihres Gewichts weniger essen. Wildpilze sollten wegen der Gefahr des Fuchsbandwurms nicht roh gegessen werden. Köstlich für ein Buffet sind marinierte Pfifferlinge: 60 g Würfelspeck mit 1 EL Olivenöl auslassen, knusprig braten und herausnehmen. 400 g geputzte Pfifferlinge im Fett kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Aus 150 ml Gemüsebrühe, 40 ml mildem Weißweinessig, 1 TL Senf, etwas Zucker und etwas fein geschnittenem Schnittlauch eine Marinade mischen, Pilze und Speckwürfel mischen und mit der Marinade übergießen.

Herbstliche Getränke: Jetzt ist die Zeit der Weinernte - und wer Glück hat, kann direkt vom Winzer frisch gepressten Traubensaft kaufen. Federweißer passt gut zu Zwiebelkuchen und hat mit vier bis fünf Prozent relativ wenig Alkohol. Ein spritziger Apfelmost schmeckt ebenfalls gut zu herbstlichen Gerichten.

Bunter Tisch: Holen Sie die herbstliche Farbenpracht ins Haus! Zierkürbisse etwa gibt es in den verschiedensten Formen und Farben. Dahlien, Astern, Rosen, aber auch die ersten Kastanien, Maroni, Nüsse und Weinlaub bieten sich für eine florale Deko an. Es sollte aber eine Farbe vorherrschen, sonst wirkt es zu unruhig. Wie wäre es zum Beispiel mit bereits rötlich-braunen bereits abgeblühten getrockneten Hortensienblüten kombiniert mit frischen Feigen, den ersten rötlichen Brombeerblättern und vielleicht noch einigen letzten Holunderbeerendolden?

Buch-Empfehlung:

Heimisches Gemüse alltagstauglich und trotzdem lecker und gesund kochen - das ist im Herbst und im kommenden Winter keine Herausforderung - mit unserem Buchtipps. Anne Rogge zaubert in ihrem Buch so köstliche Gerichte wie karamellisierte Steckrüben mit Berglinsen, gebratene Kürbisspalten mit Birne, gefüllte Rote Bete mit Fetakäse oder Linguini mit Zitronenwirsing.

Die Rezepte sind mit Variationsvorschlägen versehen, so dass so schnell keine Langeweile aufkommt:

Rogge, Anne: "Herbst - Winter - Gemüse. Wohlfühlrezepte für kalte Tage",
122 Seiten, Kosmos Verlag, September 2008, 16,95 Euro, ISBN 978-3440116142

++++ Rezepte +++++ Rezepte +++++ Rezepte +++++ Rezepte +++++

FEINE KÜRBISSUPPE MIT SCHARFEN MARONI

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

1 kg	Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen),
2	Schalotten,
1 EL	Rapsöl,
je ¼ TL	Zimt, Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma,
je 1 Msp.	Nelke, Piment und Muskatnuss,
1 l	Gemüsebrühe,
	Meersalz, schwarzer Pfeffer,
1 rote	Chilischote,
100 g	Maronen (geschält und gegart - Vakuumpack),
1 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

- Kürbis gründlich waschen, abtrocknen, aufschneiden, Kerne und Fasern entfernen, das Kürbisfleisch grob würfeln.
- Schalotten abziehen, fein hacken, Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten darin dünsten, ohne dass sie Farbe annehmen.
- Gewürze hinzufügen, kurz anrösten, dann die Kürbiswürfel zugeben, gut umrühren, so dass sie von der Schalotten-Gewürzmischung gleichmäßig überzogen sind und ca. 3 Min. unter Rühren braten.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze 10 bis 15 Minuten gar kochen.
- In der Zwischenzeit Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.
- Maronen aus der Packung nehmen und in kleine Stücke brechen.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Chili und Maroni hinzufügen und knusprig braten.
- Vor dem Servieren die Maronen auf die Suppe in den Teller geben.

Tipp: Wer diese Suppeneinlage nicht mag, kann auch einfach etwas Vollmilchjogurt oder Sauerrahm oder einfach gehackte Petersilie zur Suppe reichen (1 EL pro Portion rechnen) und geröstete Mandelblättchen darüber streuen.
Raffiniert gewürzt und dabei ganz leicht / Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

PIKANTE KÜRBISPFANNE

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

700	g	Kürbisfleisch (ca. 1 kg Hokkaidokürbis)
250	g	Zucchini
		Saft ½ Zitrone
		Salz
3		Schalotten
4	EL	Sonnenblumenöl, kaltgepresst
250	ml	Gemüsebrühe
100	g	saure Sahne, Schmand, oder Sonnenblumencreme (IBI)
1	Prise	Cayennepfeffer
		Hefewürze
1	EL	Honig
1	Prise	Koriander
2	Stiele	glatte Petersilie

Zubereitung:

- Kürbisfleisch in Würfel scheiden, mit Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.
- Etwas durchziehen lassen.
- Zucchini in Stifte schneiden.
- Schalotten schälen, würfeln in dem Öl anbraten.
- Kürbis dazugeben, mit Brühe angießen und ca. 10 Minuten schmoren lassen.
- Zucchinistifte dazugeben und weitere 10 Minuten schmoren.
- Die saure Sahne untermischen und mit den Gewürzen, der Petersilie und dem Honig abschmecken.

Tipp: Dazu passt Naturreis mit Curry.

WALDPILZPFANNE

Zutaten für 4 Personen

schnell und einfach / Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten:

200 g Waldpilze (z. B. Steinpilze, Pfifferlinge, Rotkappen),
1/2 Gemüsezwiebel,
einige Zweige Petersilie,
TL Olivenöl,
Salz, weißer Pfeffer,
1 TL Butter

Zubereitung:

- Die Pilze putzen.
- Dabei die erdigen Teile abschneiden und die Pilze dann mit einem feuchten Tuch abreiben.
- Die Pilze dann je nach Größe halbieren oder vierteln.
Die halbe Zwiebel abziehen und fein hacken.
- Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken.
- Eine beschichtete Pfanne zunächst ohne Fett erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten.
- Sobald etwas Flüssigkeit verdampft ist, das Olivenöl und die Zwiebel hinzufügen.
- Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. braten.
Die Pilze mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen, kurz vor dem Servieren in der Butter schwenken.

(pro Person: 125 kcal / 523 kJ / 6,2 g Eiweiß / 9,7 g Fett / 3,5 g Kohlenhydrate)

Tipp: Dazu passen Bratkartoffeln oder Ofenkartoffeln und ein frischer, grüner Salat.

Pilzrisotto

Zutaten als Beilage für 4 Portionen, als Hauptgericht für 2-3 Personen)

Zutaten:

25 g	getrocknete Pilze
500 ml	warmes Wasser
	Instantbrühe
250 g	Langkornreis
1	Zwiebel, gewürfelt
2-3 EL	Butter oder Öl
	Schuss Weißwein
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
ca. 40 g	Butterflöckchen
50 g	Pecorino-Hartkäse, frisch gerieben

Zubereitung:

- Die getrockneten Pilze kalt abbrausen und mindestens 30 min in 500 ml warmem Wasser einweichen.
- Pilze abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen und mit etwas Brühe (Instant) erhitzen.
- Fett in einem breiten, flachen Topf erhitzen.
- Die Pilze zusammen mit der gehackten Zwiebel im Fett andünsten.
- Reis zugeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren so lange dünsten, bis alle Reiskörner glasig sind, das dauert ca. 2 min.
- Den Reis mit einem guten Schuss trockenem Weißwein ablöschen und dann das Pilzwasser nach und nach zugießen.
- Den Reis zwischendurch immer wieder vorsichtig umrühren und die nächste Portion Pilzwasser erst zugeben, wenn der Reis dicklich wird.
- Den Reis auf kleiner Stufe etwa 15 bis 20 min unter gelegentlichem Rühren quellen lassen.
- Der fertige Risotto glänzt feucht und jedes Korn muss noch etwas Biss haben. Mit Pfeffer abschmecken.
- Vor dem Servieren Butterflöckchen und Pecorino unterziehen.

Tipp: Pilzrisotto wird meistens mit getrockneten Pilzen wie Morcheln oder Steinpilzen bereitet, weil sie ein stärkeres Aroma haben als frische.

GEFÜLLTE ZWIEBELN MIT BULGUR

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

4	Gemüsezwiebeln
1700 ml	Gemüsebrühe
150 g	Möhren
250 g	Bulgur
je 1 TL	Curry, Kurkuma, Kardamom
125 g	Tofu, geräuchert
2 EL	Olivenöl
	Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Sojasoße
100 g	Saure Sahne
2 EL	Weißwein
2 EL	Schnittlauchröllchen
50 g	Schafskäse oder Kuhmilch-Feta

Zubereitung:

- Von den Zwiebeln einen „Deckel“ abschneiden und dann schälen, keilförmig aushöhlen und in 1 Liter Brühe 35 Minuten bissfest garen.
- Möhren putzen, in Streifen schneiden und in Salzwasser 3 Min blanchieren.
- Bulgur mit Curry, Kurkuma, Kardamom würzen, in 550 ml Brühe aufkochen und 15 Min auf niedriger Flamme ausquellen lassen.
- Tofu in kleine Würfel schneiden, in Öl etwas anbraten, noch einmal salzen und pfeffern, mit der Sojasoße beträufeln, mit restlicher Brühe, den Möhrenstiften, saurer Sahne, Weißwein, Schnittlauch und der Hälfte des Käses unter den Bulgur mischen.
- Die Masse noch einmal mit Gewürzen abschmecken und in die Zwiebeln füllen.
- Die Zwiebeln in eine gebutterte Auflaufform setzen, mit dem restlichen Schafskäse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C 20 Min backen.

Tipp: Dazu passt frischer grüner Salat und Vollkornbaguette.

Blumenkohlcurry

Zutaten für 2 Personen

Zutaten:

250 ml	Gemüsebrühe (Instant)
120 g	Naturreis, Basmatireis, o.ä.
1 Stk.	Blumenkohl
0.25 TL	Meersalz
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Banane
1 EL	kaltgepresstes Olivenöl
4 EL	Kokosraspeln
1 TL	Curry
½ TL	Cayennepfeffer
¼ TL	Kräutersalz
50 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Schmand

Zubereitung:

- Den Reis mit etwas Öl kurz glasig braten, die Gemüsebrühe angießen, aufkochen, und bei kleinster Hitze etwa 40 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.
- Inzwischen den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zerteilen und diese waschen.
- Die Röschen in wenig leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten bissfest dünsten.
- Sie dann abschütteln und abtropfen lassen.
In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein würfeln.
- Die Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
- Bananenmus, Kokosraspel, Currypulver, Cayennepfeffer und Kräutersalz dazu geben und unter Rühren kurz mit dünsten.
- Nun die Gemüsebrühe und den Schmand darunter rühren.
- Die Blumenkohlröschen dazugeben und unterheben.
- Das Curry zusammen mit dem Reis servieren.

Tipp: Den Schmand können Sie auch gegen Koksmilch austauschen, dann schmeckt es noch orientalischer.

Nährwerte pro Portion: 510 kcal, 2210 KJ / 14 g EW / 18 g F / 67 g KH

MANDEL-BIRNEN MIT FRISCHKÄSE-DATTEL-FÜLLUNG

Zutaten für 8 Personen

Zutaten:

2 EL Vollrohrzucker,
2 reife, aber nicht zu weiche Birnen,
1 unbehandelte Zitrone,
etwas grob gemahlener Pfeffer,
50 g Mandelblättchen, geröstet
4 getrocknete Datteln ohne Stein,
100 g Frischkäse (40 Prozent Fett i. Tr.)

Zubereitung:

- Zucker mit 2 EL Wasser in einen Topf geben, erhitzen und langsam karamellisieren lassen.
- Sobald das Karamell goldbraun ist, 125 ml Wasser aufgießen und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen, bis ein leichter Sirup entstanden ist.
- Birnen waschen, abtrocknen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
- Die Birnenviertel im heißen Sirup leicht ziehen lassen.
- Der Sirup sollte nicht kochen!
- Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 2 TL Schale fein abreiben.
- Mit dem Pfeffer zu den Birnen geben, mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- Birnenviertel vorsichtig herausnehmen (sie müssen ganz bleiben!) und etwas abtropfen lassen.
- Mandelblättchen auf einen flachen Teller geben, die Birnenviertel einmal darin wälzen, so dass sie leicht bedeckt sind.
- Datteln fein hacken und unter den Frischkäse mischen.
- Die Dattel-Käse-Mischung vorsichtig an die Birnenviertel häufeln und noch etwas Sirup darüber träufeln.

Tipp: Statt Frischkäse mit Datteln schmeckt auch Gorgonzolacreme (Frischkäse und Gorgonzola zu gleichen Teilen miteinander mischen und mit schwarzem Pfeffer würzen) als Füllung sehr lecker. Fruchtig-würzige Kleinigkeit - schmeckt als Vorspeise und Dessert gleichermaßen/ Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zimtpflaumen mit Joghurtsahne

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

600 g dicke Pflaumen
½ Tasse Wasser
1 St. Zimt
1 TL Vollrohrzucker

Joghurtsahne:

100 ml Sahne oder Schmand oder Speisequark 20% Fett i.Tr.
150 g Naturjoghurt
1 Vanilleschote
1 TL Vollrohrzucker oder Ahornsirup oder Stevia
Zimt

Zubereitung:

- Pflaumen waschen, entsteinen, in Topf mit Wasser, Zimt und Zucker geben und auf mittlerer Stufe kurz aufkochen lassen, Hitzezufuhr abschalten und noch 5 Minuten ziehen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- In Schälchen verteilen.
- Sahne steif schlagen, Naturjoghurt, Vanillemark und Zucker untermischen und auf den Pflaumenkompott als Haube setzen.
- Vor dem Servieren mit etwas Zimt bestäuben.

Tipp: Stevia rebaudiana, auch Süßblatt oder Honigblatt genannt, ist ein kalorienfreies und BE-freies Süßmittel auf natürlicher Basis. Sie erhalten es in den meisten Bioläden und Reformhäusern.

Das sind ein paar Möglichkeiten das Herbstangebot zu nutzen und zu genießen. Viele Spaß dabei und guten Appetit.