

MENÜ

KOCHEN MIT KRÄUTERN

Genuss aus der Natur

17. OKTOBER 2026

Gruß aus der Küche

veganes Grammelschmalz, Kräuteraufstriche,
Dinkelbrot

Wildfleisch / Schafkäse / Teller

garniert mit saisonalen Kräutern und Obst

Kartoffelsuppe

mit knusprigem Speck (Kartoffel/Zwiebelchips)

Ragout vom Rind

mit Hagebutten und Zwiebeln

Herbstlicher Gemüseeintopf

mit saisonalem Gemüse, Blutwurz (Nachtkerze)
und Kräutern

Beilage

Scherennudeln (Dinkelmehl und Waldstaudenroggen)

Margaretes Apfeltorte

mit Topfen-/Goldrutengelee Topping

Zutaten

regional saisonal, wenn möglich bio
und von örtlichen Anbietern

Kürbis / Feigen / Äpfel / Birnen ...

Natürlich. Regional. Gemeinsam genießen.

Kräuter
Regional
Saisonal
Genial ♥

Mit
Kräutern
durch die
Jahreszeiten ♥

Gutes
Essen
macht
glücklich ♥



Veganes Grammelschmalz

KOCHEN MIT KRÄUTERN · REZEPT

Zutaten

2 kleine Zwiebel	1 Apfel
1 Pkg 250 g Ceres	Gewürze
Sojasauce/Suppenwürze	

Zubereitung

1. Zwiebel- und Apfelwürfel in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anrösten.
2. Ceres - Kokosfett bei geringer Temperatur schmelzen.
3. Die gerösteten Apfel-Zwiebel-Würfel mit Kräutern und Gewürzen in das Fett geben und vorsichtig verrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer und optional Sojasauce/Suppenwürze abschmecken.
5. Die Masse in saubere Gläser füllen und abkühlen lassen.
6. Gekühlt hält das vegane Schmalz mehrere Wochen.





Wildfleisch / Schafkäseteller

KOCHEN MIT KRÄUTERN · REZEPT

Zutaten

Wildfleisch luftgetrocknet - Fam. Steurer Schafkäse
Feige / Birne / Kürbiskerne / Nüsse Bärlauchessig / Kürbiskernöl
Kräuter

Zubereitung

1. Wildfleisch und/oder Schafkäse fein aufschneiden, mit dem ebenfalls geschnittenen Obst auf einen kleinen Teller auflegen, mit dem Essig und dem Öl marinieren. Kürbiskerne und Nüsse anrösten und darüber streuen.





Kartoffelsuppe mit Speck / Kartoffel / Zwiebelchips

KOCHEN MIT KRÄUTERN · REZEPT

Zutaten

2 Zwiebeln	1 kg mehligkochende Kartoffeln
2 Karotten	400 g Knollensellerie
1 Stange Lauch	3 EL Öl
Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, geriebene Muskatnuss	1 l Gemüsebrühe
Kräuter	Majoran, Maggikraut, Petersilie, ...
2 EL Rahm	ca. 5 dag Speck

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln, Karotten und Sellerie schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, kurz anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Möhren und Sellerie dazugeben. Suppe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.
3. Rahm und Hälfte der Kräuter dazugeben, nochmals kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und den Kräutern abschmecken.
4. Speck, Zwiebel und Kartoffel klein würfelig schneiden, gemeinsam abrösten. Kartoffelsuppe mit den restlichen Kräutern garnieren und servieren.





Ragout vom Rind mit Hagebutten und Zwiebeln

KOCHEN MIT KRÄUTERN · REZEPT

Zutaten

500 g Rinderfleisch	5 m.-große Gemüsezwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch	3 EL Öl geschmacksneutral
250 ml Brühe	n. B. Stärkemehl
1 Handvoll Hagebutten	1 Pfefferoni
Kräuter nach Belieben	

Zubereitung

1. Das Fleisch in Streifen schneiden, mit Öl, zerdrücktem Knoblauch/Pfefferoni (Presse) vermengen und mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen. Bitte auf den eigenen Geschmack achten!
2. Die Zwiebeln in halbe, sehr dünne Ringe schneiden.
3. Die Zwiebeln anbraten, bis sie anfangen zu bräunen und nach Röstzwiebeln riechen. Zur Seite schieben.
4. Das Rindfleisch samt Marinade scharf anbraten.
5. Das Stärkemehl mit 1-2 EL Brühe anrühren, damit es nicht klumpt, mit der restlichen Brühe zum Fleisch geben und aufkochen lassen. Die Zwiebeln wieder zugeben, ebenso die Kräuter. Noch einmal kurz aufkochen.





Herbstlicher Gemüseeintopf

KOCHEN MIT KRÄUTERN · REZEPT

Zutaten

1 Karfiol	300 g Karotten
500 g Kartoffel(n) / Kürbis	1 Stück Knollensellerie
1 Porreestange(n)	Gemüsebrühe zum Aufgießen
Nachtkerze und Kräuter und Blutwurz	alternativ jedes andere Gemüse nach Wahl
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

1. Den Karfiol putzen und sehr große Röschen teilen. Kleinere Röschen können ganz bleiben, sollten aber am Boden kreuzweise eingeschnitten werden, damit sie besser durchgaren. Die Karotten in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln/Kürbis schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Knollensellerie putzen. Die Porreestange waschen und das Weiße in feine Ringe schneiden. Nachtkerze bürsten und schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Mit dem Kraut der Blutwurz einen Sud zubereiten.
3. Das Gemüse mit der Nachtkerze in so viel Gemüsebrühe garen, dass das Gemüse gut bedeckt ist. Das Porreegrün und die Sellerieknolle mitkochen und am Ende der Garzeit wieder aus dem Topf fischen. Wer gerne Sellerieknolle mag, kann sie auch klein schneiden und im Eintopf lassen.
4. Nach Belieben mit den Kräutern, den Sud der Blutwurz aufgießen und Salz und Pfeffer würzen und servieren.





Scherennudeln

KOCHEN MIT KRÄUTERN · REZEPT

Zutaten

500 g Mehl Dinkel / Waldstaudenroggen	240 ml kaltes Wasser
1 EL Salz	1 EL Öl

Zubereitung

1. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen, kaltes Wasser hinzufügen und einige Minuten zu einem glatten, seidig-weichen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und md 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, sodass das Wasser leicht köchelt. Den Teig erneut kurz durchkneten und mit einer eingeölten Küchenschere 2-3 cm lange Nudeln direkt ins Wasser schneiden.
3. Die Nudeln 6-8 Minuten garen, gelegentlich umrühren, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
4. Schere leicht einölen, damit der Teig nicht klebt. Wasser nur leicht köcheln lassen, um Spritzer zu vermeiden. Nudeln können auf einem bemehlten Teller vorgeschnitten werden, bevor sie ins Wasser kommen.





Margaretes Apfeltorte

KOCHEN MIT KRÄUTERN · REZEPT

Zutaten

270 g Mehl	1/2 TL Backpulver
130 g Butter	85 g Zucker
1 gr. Ei	1 Prise Salz
Füllung: 2 kg Äpfel · 1 Zitrone · 500 ml Apfelsaft · 85 g Zucker · 40 g Staubzucker · 30 g Rosinen · 3 EL Rum · 2 Packungen Puddingpulver Vanille · 30 g Paniermehl · 1 Ei, Bio · 1 EL Schlagobers · 100 g Mandelblättchen	Topping: 1 Pkg Topfen · Goldrutengelee
Streusel: 300 g Weizenmehl (Type 405) · 150 g kalte Butter · 150 g Zucker	

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Zucker, Backpulver und Salz mischen, dann die Butter und das Ei einkneten, bis ein glatter Teig entsteht. 30 Minuten im Kühlschrank abgedeckt rasten lassen.
2. Die Äpfel schälen und grob hackeln. Mit Zitronensaft beträufeln, damit die Äpfel nicht oxidieren. Die Rosinen im Rum einweichen.
3. Eine Springform mit Butter austreichen und bemehlen. Den Teig kreisrund auswalken und in die Springform setzen. Gleichmäßig die Form mit dem Teig auskleiden. Mit einer Gabel den Boden mehrfach einstechen, dann mit dem Paniermehl bedecken.
4. In einem Topf 400 ml Apfelsaft erhitzen, den Zucker und Staubzucker darin auflösen. Die Äpfel hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Den restlichen Apfelsaft mit dem Puddingpulver verrühren. Den angerührten Pudding unter die köchelnden Äpfel rühren, dann die abgetropften Rosinen und 2/3 der Mandelblättchen untermischen. Unter ständigem Rühren solange köcheln lassen, bis die Masse beginnt anzudicken. Die Masse in die Springform füllen.
6. Das Ei mit dem Schlagobers verquirlen und den Kuchen damit begießen. Mit den restlichen Mandelblättchen bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C Heißluft auf der untersten Schiene ca. 50 Minuten backen.
7. Die Apfeltorte unbedingt komplett auskühlen lassen (am Besten über Nacht), bevor sie angeschnitten wird!
8. Streusel: Mehl, Zucker und Butter kurz mit Knethaken mischen. Mit den Händen nacharbeiten, bis Streusel entstehen. Bis zur Weiterverarbeitung kaltstellen.

