

# Leckere Herbstküche 2023

---

Kürbissuppe

Potthucke mit Mettwurst  
und Gurken-Meerrettich-Schmand

Schupfnudeln mit Kraut

Apfel-Birnen-Crumble mit Vanillesahne



AggerEnergie Kochstudio  
02261 3003-120  
[vera.zielberg@aggerenergie.de](mailto:vera.zielberg@aggerenergie.de)

# Kürbissuppe mit Mandelcrostinis

Für 8-10 Portionen

1,6 kg Hokkaido-Kürbis	entkernen und in kleine Stücke schneiden.
100 g Kartoffeln	und
250 g Möhren	schälen und in Scheiben schneiden.
300 g Zwiebeln	pellieren und würfeln.
40 g Butter	in einem Topf schmelzen. Möhren, Zwiebeln und Kürbisfleisch darin andünsten.
1 EL Curry	dazugeben und mitschwitzen.
30 g Ingwer	reiben und mit
1 Knoblauchzehe (zerdrückt)	kurz mitschmoren. Mit
200ml Weißwein	und
1 L Gemüsebrühe	ablöschen, offen ca. 25 Minuten kochen. Nach Geschmack ca.
1 EL abgerieb. Orangenschale	und ca.
100ml Orangensaft	zugeben, mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit
Salz, Pfeffer	
Weißweinessig	
Honig	abschmecken.
150 g Crème Fraîche	entweder direkt unter die Suppe geben oder als Garnierung dazureichen.
4-5 Weizentostbrotscheiben	mit insgesamt
40 g Butter	bestreichen, dick mit insgesamt
50 g gehackten Mandeln	bestreuen und leicht andrücken, auf ein Backrost geben. Im heißen Backofen bei Gasstufe 3 / 200°C ca. 10 Minuten goldbraun backen. Mandelschnitten diagonal durchschneiden
Koriander od. glatte Petersilie	hacken die Suppe damit garnieren, nach Geschmack mit wenig
Traubenkernöl	beträufeln
	und mit dem Brot servieren.

**Tipp:** Die Suppe kann man im ausgehöhlten Kürbis servieren. Dazu den Kürbis mit Öl einreiben und im Ofen bei Gasstufe 1 / 50 °C ca. 20 Minuten erwärmen, dann die Suppe einfüllen und servieren.  
Als Suppeneinlage eignen sich kleine, aus einer frischen Bratwurst herausgedrückte Klößchen, oder gebratene Garnelenspieße.

# Potthucke mit Mettwurst und Gurken-Meerrettich-Schmand

1 kg	Kartoffeln	schälen, 250 g davon kochen und zerstampfen. Die restlichen Kartoffeln roh reiben und ausdrücken.
1-2	Zwiebeln	
2	Eiern	pellen und reiben. Beides mit und ca.
1/8mL	Saure Sahne	und bei Bedarf noch
100 ml	Sahne	
2-3 EL	Haferflocken	zu einem Teig verrühren. Mit
	Salz	
	Pfeffer	
	Muskatnuß	
2 EL	geh. Petersilie	kräftig würzen.
		Eine Auflaufform mit
1 EL	Butter	ausfetten. Mit
10	Scheiben durchw. Speck	
2-3	Mettwürste	auslegen. Die Hälfte der Kartoffelmasse einfüllen. auf die Masse geben, die andere Teigmasse daraufgeben. In einem heißen Backofen bei Gasstufe 3-4 / 200°C ca. 1 ½ Stunden backen.
250 g	Quark	und
200 g	Schmand	mischen.
½	Salatgurke	der Länge nach halbieren, entkernen, in feine Würfel schneiden.
30 g	Meerrettich	reiben.
1	Zwiebel	pellen und fein würfeln. Zutaten verrühren mit
1 EL	geh. Dill	und
1-2 EL	körnigem Senf	und
	Salz	
	Pfeffer	
	Zucker	würzen.
		Potthucke in Scheiben schneiden und servieren oder die Scheiben erst von beiden Seiten in Butter goldgelb backen und mit dem Schmand servieren.

Potthucke ist eine bergische Spezialität und vom Namen Topfhocker abgeleitet, da der Teig ganz fest in der Form oder Topf sitzt. Man kann ihn mit Schinken, Schwarzbrot und Kaffee essen. Oder reicht einen Salat dazu.

# Schupfnudeln mit Kraut

... das Ruck-Zuck Rezept aus der „Vorratskammer“

Für 4 Portionen

½ Bund	Schnittlauch	und
½ Bund	Petersilie	waschen, hacken und beiseite stellen.
2	Zwiebeln	pellern, in Würfel schneiden.
1 EL	Öl	in eine Pfanne geben, Zwiebeln mit
200 g	Speckwürfel	darin anbraten.
1 Dose	Sauerkraut	Von (fertiggekocht) die Flüssigkeit abgießen, Kraut mitbraten.
1 EL	Öl	in eine andere Pfanne geben.
1 Paket	Schupfnudeln	darin rundherum anbraten.
1-2 EL	Schmand	mit ca.
2 EL	Gemüsefond	zu dem Kraut geben. Mit
	Salz	
	Pfeffer	
	Paprika, rosenscharf	
	Kümmel, gemahlen	würzen.

Spätzle zum Kraut zugeben. Mit den Kräutern garnieren und servieren.

**Tipp:** **Vegetarier** ersetzen den Speck einfach durch ein paar getrocknete Tomaten in Öl. Wer keine Schupfnudeln hat kann auch **Spätzle** verwenden.

# Apfel-Birnen-Crumble mit Vanillesahne

Für 6 Portionen

2 EL	Zitronensaft	mit
1-2EL	Calvados od. Birnengeist (od. Apfelsaft) und Vanillemark	mischen.
3	Birnen	und
3	Äpfel	waschen und ungeschält achteln. Nach Wunsch in kurz andünsten.
	Butter	Spalten im Zitronensud wenden, dachziegelartig in einer mit
	Butter	bepinselten Gratinform schichten. Mit dem restlichen Sud beträufeln.
80 g	Butter	und
80 g	braunen Zucker	schmelzen und mit
50 g	Mehl	
50 g	Mandeln gemahlen	
	Zimt	
1	Eigelb	mit dem Knethaken des Mixers verrühren. Kalt stellen und über dem Obst verteilen. Im heißen Backofen bei Gasstufe 3-4 / 200 °C auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen
	Puderzucker	Nach Geschmack mit bestreuen.
	Schlagsahne	mit
	Vanillezucker	und
	Vanillearoma	leicht schlagen nach Geschmack
	Joghurt	unterheben und zum Crumble servieren.