

Marens Schwabengarten

REZEPTE FÜR DEN OKTOBER

Meine Ernte -

Dein Genuss





Was wir im Oktober gerne essen

INHALT

Ofenkürbis mit Feta	2
Gemüsepfanne mit Pute	4
Bandnudeln mit Mangold	6
Süßkartoffel mit Pollofino	8
Lauchschiffe mit Feta	10

Ofenkürbis mit Feta

ZUTATEN FÜR 2

- 1 Hokkaido Kürbis (Schale essbar)
- 150g Feta
- 20ml Olivenöl
- 1TL Salz
- 1TL Rosmarin

- 1/2 Radicchio
- 20ml Feigen-Balsamico (süßer Geschmack)



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Kürbis in 2-3cm dicke Scheiben schneiden, die Kerne entfernen und in eine große Schüssel geben
- Feta grob zerbröseln und zum Kürbis geben
- Öl, Salz und Rosmarin dazugeben und gut vermischen
- Alles auf einem Backblech auslegen und bei 180° Umluft etwa 25-30min backen, bis der Feta eine leichte Bräunung an den Ecken bekommt
- dazu essen wir gern einen Radicchiosalat, der je nach Geschmack mit Salz und einem süßlichen Feigen-Balsamico verfeinert wird

Gemüsepfanne mit Pute

ZUTATEN FÜR 2

- 1 mittelgroße Zucchini /Aubergine
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 250g Putenfilet
- 50g Frischkäse
- 200g Spaghetti
- etwas Salz
- 1TL Paprika edelsüß
- 1/2TL Ras el hanout (indische Gewürzmischung)



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Putenfilet in Würfel schneiden und in einer Pfanne scharf anbraten, anschließend zur Seite stellen
- Nudelwasser zum Kochen bringen, Spaghetti nach Anweisung kochen
- Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und leicht anbraten. Ras es hanout und Paprika direkt dazugeben und mit anbraten. Das gibt ein herrliches Aroma
- Nach etwa 5 min ca 100ml Wasser zum Gemüse geben, salzen und den Frischkäse unterrühren
- Wenn der Frischkäse mit dem Gemüse zu einer cremigen Soße eingekocht ist, die angebratenen Putenstücke dazugeben und unterrühren
- Spaghetti anrichten und mit der Puten-Gemüsepfanne genießen

Bandnudeln mit Mangold

ZUTATEN FÜR 2

500	Mangold
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
250g	Putenfilet
200ml	Sahne
50ml	Weißwein
200g	Bandnudeln
	Salz
	Pfeffer
	Muskat



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Putenfilet in Würfel schneiden und in einer Pfanne scharf anbraten
- Nudelwasser zum Kochen bringen, Bandnudeln nach Anweisung kochen
- Mangold in etwa 3cm große Stücke schneiden, Zwiebeln würfeln
- Die Zwiebeln in einer Pfanne glasig andünsten, anschließend den Mangold dazugeben
- Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und erst dann die Sahne unterrühren
- köcheln lassen, bis die Sahne eine cremige Konsistenz hat und würzen
- Den Knoblauch gebe ich durch eine Presse, das schmeckt uns am besten
- Bandnudeln anrichten und mit dem Mangold in Sahnesoße genießen
- Ein ganz besonderes Aroma gibt etwas Parmesan, wenn man ihn darüber streut

Süßkartoffel Pollofino



ZUTATEN FÜR 2

500g	Pollofino
8EL	Bratöl
3	Süßkartoffeln
2EL	Sojasoße
2EL	Senf
1EL	Honig
2	Knoblauchzehen
	Knoblauch rosenscharf
	Salz



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Süßkartoffeln schälen und in 3cm große Würfel schneiden
- gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Süßkartoffeln 6min kochen
- 4 EL Öl, 2EL Sojasoße, 2EL Senf & 1EL Honig mit dem Schneebesenverrühren, Knoblauchzehe durch Presse geben und mit Salz und Paprika kräftig würzen
- Pollofino halbieren und in die Marinade geben
- Backofen auf 180° Umluft vorheizen, Pollofino auf ein Backblech geben und ca 45min backen. Die letzten 5 min nutze ich die Grillfunktion, damit die Haut knusprig wird
- Süßkartoffeln in eine Pfanne geben und in den restlichen 4EL Öl gold-gelb anbraten
- Dazu essen wir gern eine BBQ-Sauce

Lauchschiffe mit Feta

ZUTATEN FÜR 2

- 2 Stangen Lauch
- 150g Feta
- 200g Hackfleisch
- Bratöl
- Salz
- Pfeffer
- Bohnenkraut

- 100ml Sahne (bei Belieben)



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Lauch zunächst ca. 2min in gesalzenem Wasser blanchieren, anschließend halbieren und in eine Auflaufform legen
- Hackfleisch mit etwas Bratöl in einer Pfanne goldbraun anbraten und mit Bohnenkraut, Salz, Pfeffer würzen
- Gleichmäßig über dem Lauch verteilen
- Den Feta grob zerbröseln und alles gleichmäßig damit bedecken
- Ofen auf 180° Umluft vorheizen und alles ca 40min backen, bis der Feta die erste gold-braune Farbe annimmt
- Wenn Du möchtest, kannst Du noch etwa 100ml Sahne mit in die Auflaufform geben, dann wird es noch saftiger
- Wir essen als Beilage dazu gerne ein leckeres Sauerteigbrot



Marens Schwabengarten

HIER FINDEST DU MICH

Webseite: www.MarensSchwabengarten.de
Instagram: Marens_Schwabengarten
YouTube: MarensSchwabengarten
E-Mail: marenschwabengarten@gmail.com

Ich freue mich über eure Likes & Abos!

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Marens Schwabengarten reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.