7 Tage, 7 Wege – Kurzer Weg, großer Genuss (Herbst-Edition)

Ein nachhaltiger Wochenplan für goldene Tage

Von Die Grüne Stimme – www.die-gruene-stimme.de

Warum kurze Wege im Herbst besonders kostbar sind:

Der Herbst ist die Zeit der Fülle –
Äpfel, Kürbisse, Rüben, Nüsse und Pilze
liegen direkt vor unserer Haustür.
Wer jetzt regional einkauft, erlebt,
wie Saison und Geschmack wieder zusammenfinden.

Drei gute Gründe für kurze Wege im Herbst:

Frische Vorräte:
Jetzt ist Erntezeit – Äpfel, Kohl, Kürbis, Kartoffeln.

Weniger Energiebedarf:
Kurze Wege bedeuten weniger Kühlung
und Lagerung.

Selbstversorgung:
Fermentieren, Einwecken, Trocknen –
der Herbst ist die beste Zeit, Vorräte anzulegen.

„Nähe wärmt. Was im Herbst wächst,
erdet und nährt uns doppelt."

Montag: Ofenkürbis mit Walnuss-Dukkah & Apfel-Sauerrahm-Dip

Ein süßlich-nussiges Gericht, das perfekt in die Jahreszeit passt. Das Dukkah aus Walnüssen und Gewürzen verleiht dem Kürbis eine aromatische Tiefe, während der Apfel-Sauerrahm-Dip Frische bringt.

Zutaten (2 Portionen):

- ½ Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Walnüsse
- 1 TL Fenchel
- 1 TL Senfkörner
- 150 g Sauerrahm
- ½ Apfel
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Walnüsse und Gewürze rösten, grob mörsern.
2. Kürbis in Spalten schneiden, mit Öl und Salz marinieren.
3. 30 Minuten bei 200 °C im Ofen rösten.
4. Sauerrahm mit geriebenem Apfel verrühren, würzen.
5. Mit Dukkah bestreuen und warm servieren.

Tipp: Schmeckt kalt als Brotaufstrich oder mit Dinkel als Bowl.

.

Dienstag: Dinkelotto mit Pilzen, Lauch & Thymian

Ein cremiges, erdiges Risotto aus Dinkel –
sättigend, warm und voller Herbstaromen.
Perfekt für kühle Abende und ein Paradebeispiel
für die Kraft kurzer Wege.

Zutaten:

- 150 g Dinkel (über Nacht eingeweicht)
- 200 g Pilze
- 1 Stange Lauch
- 500 ml Brühe
- 1 EL Butter
- frischer Thymian

Zubereitung:

1.Dinkel abgießen, mit Lauch anrösten.
2.Brühe nach und nach zugeben, 30–40 Minuten köcheln.
3.Pilze separat rösten und unterheben.
4.Mit Butter und Thymian verfeinern.

Tipp: Ein Spritzer Apfelessig bringt Frische und hebt den Geschmack.

Mittwoch: Weißkohl-Eintopf mit Apfel & Kümmel

Ein klassisches Wohlfühlgericht –
einfach, ehrlich, wärmend.
Weißkohl und Apfel harmonieren perfekt,
der Kümmel macht das Gericht bekömmlich.

Zutaten:

- ½ Weißkohl
- 1 Apfel
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kümmel
- 1 L Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Zwiebel und Kartoffeln anbraten.
2. Kohl zugeben und mit Brühe auffüllen.
3. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Apfel hineinreiben und mit Kümmel abschmecken.

Tipp: Am nächsten Tag schmeckt er noch besser – und ist leichter verdaulich.

Donnerstag: Rote-Bete-Galettes mit Ziegenkäse & Apfelchutney

Erdig, cremig, süß und herzhaft zugleich –
ein farbenfrohes Highlight auf dem Teller.

Zutaten:

- 2 Rote Bete (gerieben)
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1 Apfel
- 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Rote Bete mit Ei und Mehl mischen, zu Puffern formen.
2. In Öl goldbraun braten.
3. Apfel mit Honig kurz einkochen, als Chutney servieren.
4. Mit Ziegenkäse anrichten.

Tipp: Lauwarm mit Feldsalat servieren.

Freitag: Forelle mit Wurzelgemüse & Apfel-Senf-Sauce

Forelle ist ein Paradebeispiel für kurze Wege –
frisch vom Züchter im Nachbardorf.
Mit Wurzelgemüse und einer fruchtigen Sauce
wird sie zum feinen Hauptgericht.

Zutaten:

- 2 Forellen
- 2 Karotten
- 1 Sellerie
- 1 Apfel
- 1 TL Senf
- 1 EL Butter

Zubereitung:

1. Fisch würzen, mit Gemüse in eine Auflaufform legen.
2. 25 Minuten bei 180 °C backen.
3. Apfel pürieren, mit Senf und Butter verrühren.
4. Über den Fisch träufeln.

Variante: Vegetarisch mit gebackenem Sellerie oder Blumenkohl.

Samstag: Buchweizen-Bowl mit Ofenkohl, Maronen & Apfelessig-Dressing

Ein herbstlicher Power-Teller –
leicht, nussig, warm.
Perfekt für einen aktiven Samstag oder zum Mitnehmen.

Zutaten:

- 100 g Buchweizen
- 200 g Weiß- oder Rosenkohl
- 4 Maronen
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Senf
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Buchweizen kochen und abkühlen lassen.
2. Kohl und Maronen im Ofen rösten.
3. Dressing aus Apfelessig, Senf, Öl anrühren.
4. Alles mischen und servieren.

Tipp: Mit Kürbiskernen und geriebenem Apfel toppen.

Sonntag: Apfel-Kastanien-Schmarrn mit Honigbutter

Ein Sonntagsgericht mit Geschichte –
süß, rustikal, regional.
Der Kastaniengeschmack verleiht
dem Schmarrn Tiefe und Wärme.

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 100 g Kastanienmehl (oder Dinkelmehl)
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 1 TL Honig
- 1 EL Butter

Zubereitung:

1. Teig anrühren, in der Pfanne goldbraun backen.
2. Schmarrn zerrupfen, mit Apfelstücken und Honigbutter servieren.

Tipp: Mit Birne und Thymian als aromatische Variante.

Einkaufsliste & Vorrat

Gemüse & Obst:
Kürbis, Kohl, Rote Bete, Karotten, Sellerie, Äpfel, Maronen

Milch & Eier:
Sauerrahm, Butter, Milch, Ziegenkäse, Eier

Getreide:
Dinkel, Buchweizen, Kastanienmehl

Fisch:
Forelle

Basis:
Öl, Salz, Pfeffer, Senf, Honig, Walnüsse

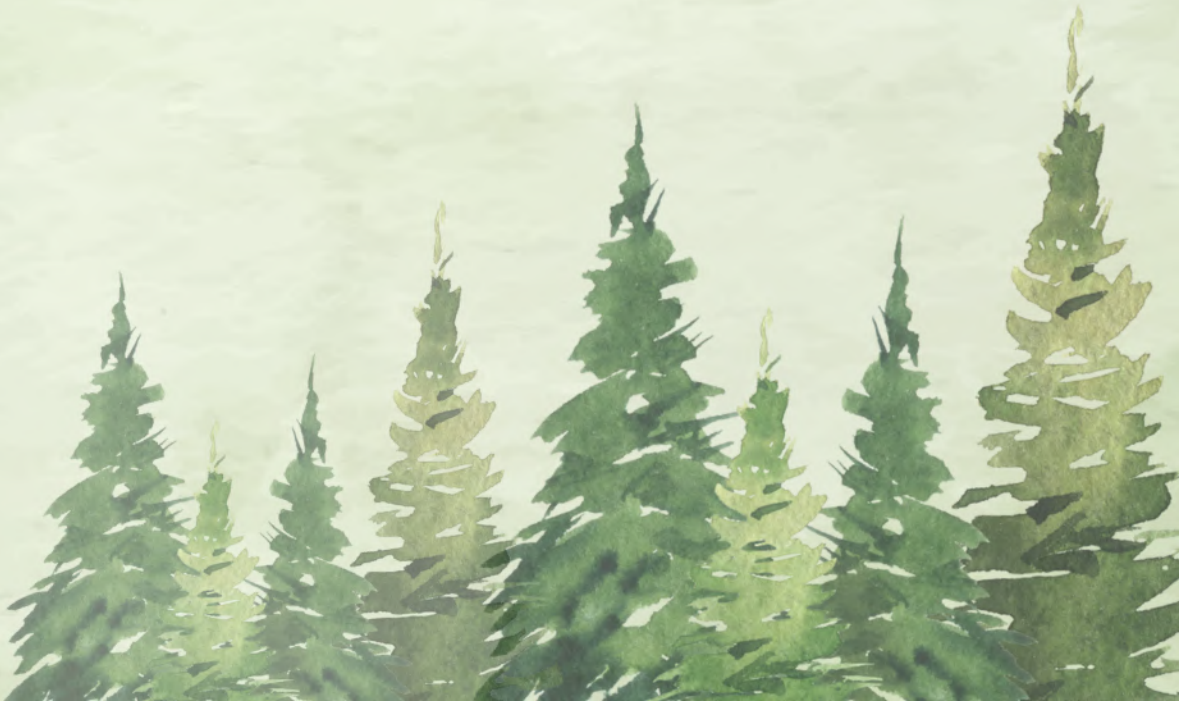
Vorratstipps:

- Apfelmus einkochen
- Kürbiswürfel einfrieren
- Kohl fermentieren
- Dukkah & Dressing im Glas lagern

Reflexion

Zum Abschluss deiner Woche:

1. Was hat dich überrascht – geschmacklich oder praktisch?
2. Wie hat sich der kurze Weg auf dein Kochen ausgewirkt?
3. Welche Gewohnheit möchtest du beibehalten?

**„Der Herbst schenkt uns Fülle –
wir müssen nur zugreifen.“**

www.die-gruene-stimme.de