



**Europa Miniköche,  
„Kleine Köstlichkeiten mit herbstlichem Obst & Gemüse“**

**Kürbis-Hummusaufstrich**

**Zutaten:**

100 g Kichererbsen, getrocknet  
1 getrocknete Muskatblüte  
1 Lorbeerblatt  
1 Zwiebel  
250 g Kürbis  
50 g Knollensellerie  
1 EL Olivenöl  
1 Orange, ausgepresst  
Ingwer (haselnussgroß)  
Paprikapulver, edelsüß  
Pfeffer, schwarz  
Currypulver  
Eventuell noch der Saft einer Orange  
Salz  
60 g Crispies nature (von Firma Schnitzer)  
2 EL Sesam, geröstet

**Zubereitung:**

Die Kichererbsen über Nacht im Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit einer Muskatblüte und Lorbeerblättern 45 Minuten kochen. Zwiebeln würfeln. Kürbis waschen, klein würfeln.

Den Sellerie schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin andünsten.

Die Zwiebel hinzufügen und mit dünsten. Die Orange auspressen und zu dem Kürbis gießen.

Nach 5 Minuten den kleingeschnittenen Sellerie hinzufügen.

Ingwer schälen und ganz fein würfeln. Mit Curry, Salz, Ingwer, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Dieses Gemüse in einen Standbecher füllen und pürieren. Je nach Konsistenz noch Orangensaft hinzufügen.

Dann den Aufstrich in einen Spritzbeutel füllen und diese auf die Crispies aufdressieren (spritzen). Mit geröstetem Sesam bestreuen.



**Europa Miniköche,  
„Kleine Köstlichkeiten mit herbstlichem Obst & Gemüse“**

**Rote Beete-Frischkäseaufstrich**

**Zutaten:**

2 mittelgroße Knollen Rote Beete, frisch  
(ca. 300g geschält)  
1 Zwiebel  
2 EL Essig  
Pfeffer  
Salz  
100 g Frischkäse (Doppelrahm)  
Dillzweige, frisch

**Zubereitung:**

Rote Beete mit Schale in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Je nach Größe 30-45 min kochen. Dann abschütten und etwas ausdampfen lassen. Handschuhe anziehen, die Rote Beete schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Etwas Öl im Topf erhitzen, die Zwiebeln andünsten und mit Essig ablöschen. Diese Mischung zur roten Beete geben. Den Frischkäse hinzufügen und alles pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Aufstrich auf Baguettescheiben streichen und mit einem Dillzweig dekorieren



**Europa Miniköche, 11.11.16 16.00 – 17.30 Uhr**  
**„Kleine Köstlichkeiten mit herbstlichem Obst & Gemüse“**

**Herbstliches Bulgur**

**Zutaten:**

1 Zwiebel  
150 g Karotte  
100 g Petersilienwurzel  
150 g Spitzkohl  
1 EL Öl  
200 g Bulgur  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Bund Petersilie  
Kreuzkümmel  
Schwarzkümmel  
Ras el-Hanout  
Pfeffer  
Salz

**Zubereitung:**

Die Zwiebeln schälen und ganz fein schneiden. Die Karotte schälen und raspeln. Blätter vom Spitzkohl schneiden, waschen und feinhacken. Das Öl in der Tagine oder einem Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten.

Dann den Bulgur einfüllen, die Brühe einfüllen und das Gemüse oben auf den Bulgur geben. Für 10-15 Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit die Petersilie sehr fein hacken. Den Kreuzkümmel und den Schwarzkümmel mörsern. Den Deckel abnehmen und mit einem Kunststofflöffel umrühren. Die gehackte Petersilie und die Gewürze unterheben. Dann in Portionsschälchen füllen.



## Europa Miniköche, „Kleine Köstlichkeiten mit herbstlichem Obst & Gemüse“

### Herbstliche Pfannkuchen mit Fenchel und Weintrauben

#### Zutaten:

40 g Kürbiskerne  
90 g Weizenmehl Type 1050  
90 g Kichererbsenmehl  
1 Prise Salz  
½ Bund Petersilie  
300 ml fettarme Milch  
50 ml Mineralwasser  
2 Eier  
4 Teelöffel Olivenöl

#### Füllung

300 g Fenchel geputzt  
200 g Weintrauben  
1 EL Öl  
100 ml Gemüsebrühe  
1 TL Fenchelsaat  
1/2 Bund Lauchzwiebeln  
100 g Frischkäse oder Ricotta  
2 TL Dill, gehackt  
30 g Hagebuttenkonfitüre  
Holzstäbchen

#### Zubereitung:

Kürbiskerne im Blitzhacker hacken, mit den beiden Mehlen und dem Salz mischen.

Petersilie waschen und hacken, zu den Mehlmischung geben.

Milch und Mineralwasser nach und nach hinzufügen, sodass keine Klümpchen entstehen und 10 min quellen lassen

Eier aufschlagen und mit einem Elektromixer unterrühren.

In einer Pfanne einen Teelöffel Öl erhitzen. Den ersten Pfannkuchen darin ausbacken. Dann den Pfannkuchen herausholen. Anschließend auf Backpapier aufwickeln und in eine Auflaufform legen. Gegebenenfalls mit Krepp-Papier die Pfanne auswischen, einen Teelöffel Öl hinein und dann den zweiten Pfannkuchen backen und so fortfahren bis die gesamte Masse verbraucht ist.

Den Fenchel einmal halbieren, die einzelnen Segmente vom Strunk schneiden und in feine Würfel schneiden. Die Weintrauben in einem Sieb waschen und halbieren. Dann etwas Öl in einem Topf erhitzen und den Fenchel darin andünsten. Mit Brühe ablöschen und etwas abkühlen lassen. Die Weintraubenhälften halbieren und dann nochmals jede Hälfte durchschneiden. Dann den Frischkäse unter die Weintrauben und den Fenchel rühren. Die Pfannkuchen wieder vom Backpapier abrollen, dünn mit Hagebuttenkonfitüre bestreichen und die Masse dünn darauf verteilen. Den Pfannkuchen aufrollen, schräg in Scheiben aufschneiden und jedes Stück mit einem Holzstäbchen aufspießen.



**Europa Miniköche,  
„Kleine Köstlichkeiten mit herbstlichem Obst & Gemüse“**

**Mini-Quittenmuffins**

**Zutaten:**

1 Quitte (300g)  
Ca. 30 ml Apfelsaft = 3 Esslöffel  
200 g Dinkelmehl Type 630  
1 Teelöffel Weinsteinbackpulver  
1 Ei Gewichtsklasse L  
60 g Butter  
120 g Zucker  
50 g gemahlene Mandeln  
abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone  
80 ml Buttermilch  
2 EL gehackte Mandeln  
Puderzucker

**Zubereitung:**

Die Quitte waschen und trockenreiben. Die Quitte halbieren und dann das Kerngehäuse entfernen. Die Quitte in Würfel schneiden und im Topf mit Apfelsaft zum Kochen bringen. So lange kochen bis sie weich ist. Diese Quitte dann zerstampfen. In einer Rührschüssel Mehl und Backpulver mischen.

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Das Ei öffnen und hinzufügen. Dann die gemahlene Mandeln untermengen. Das leicht abgekühlte Quittenmus untermengen und zum Schluss abwechselnd das Mehl-Backpulvergemisch und Buttermilch hinzugießen.

Dann in die vorbereiteten Förmchen füllen und gehackte Mandeln darüber streuen. Bei 180°C Ober- und Unterhitze für 25 Minuten backen.

Aus der Form holen und auf ein Kuchengitter stürzen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.