



Auberginen

Der Herbst ist violett

Wenn sich das Laub zu verfärben beginnt und Obst und Gemüse im Garten in Hülle und Fülle geerntet wird, dann hat der Herbst begonnen. Das Laub verfärbt sich gelb und rot und auch Früchte und Gemüse mischen nochmals die ganze Farbpalette. Orange Kürbisse, rote Äpfel und gelbe Birnen. Aber der Herbst kann mehr.

Er färbt die Teller lila und bietet Früchte im Überfluss: die letzten Feigen, Brombeeren oder Zwetschen, aber auch Apfelbeeren und Holunderbeeren. Daraus lassen sich zahlreiche Köstlichkeiten zubereiten. Marmeladen und Chutneys für den Winter, aber auch eine Fülle von Kuchen und Desserts. Aber was das Obst kann, beherrscht auch der Gemüsegarten: lila Karotten, Auberginen, Blaukraut oder lila Erdäpfel.

Herbstliche Vielfalt

In Obst und Gemüse steckt eine Menge an Gesundheit. Reichlich Vitamin C sorgt für eine gute Immunabwehr, Ballaststoffe in Kernen

und Fruchthaut für einen gesunden Darm. Beeren enthalten zusätzlich viel Salicylsäure. Das ist ein Stoff, der schmerzstillend und entzündungshemmend wirkt und auch bei Gicht oder Rheuma helfen kann. Regelmäßiger Konsum von Beeren soll bei diesen Beschwerden etwas Linderung bringen. Die letzten Brombeeren werden daher besonders geschätzt. Fruchtsäuren fördern die Verdauung und die vielgepriesenen Farbstoffe stärken den Körper. In lila Früchten und Gemüse ist es vor allem der intensive Farbstoff, der die Gartenschätze so gesund macht. Er stärkt unser Gefäße, hilft Infektionen vorzubeugen und soll –

regelmäßig gegessen – vor Krebs schützen.



Lila Kartoffeln



Brombeeren



Blaukraut



Feigen



Karotten



Tafeltrauben



Zwetschen

Rezepte:



Feigentorte mit Gelee

Zutaten für einen Boden:

100 g Butter
70 g Kochschokolade
90 g Zucker
200 g Mehl
2 Eier
1 Packung Vanillezucker
½ Packung Backpulver
2 – 4 Esslöffel Milch

Belag:

10 Feigen
Saft einer halben Zitrone
1 Packung Tortengelee
3 Teelöffel Zucker
Brombeergelee zum Bestreichen

Zubereitung:

Eier, Butter und Zucker schaumig rühren. Schokolade im Wasserbad schmelzen. Schokolade mit den restlichen Zutaten unterheben. Teig in eine Tortenbodenform füllen und bei 180 Grad Celsius etwa 20 Minuten backen. Nach dem Auskühlen den Tortenboden mit Brombeergelee bestreichen und mit geviertelten Feigen belegen. Tortengelee nach Packungsangabe zubereiten, jedoch nur 3 Teelöffel Zucker verwenden und Zitronensaft unterrühren. Nach dem Aufkochen das Gelee etwas abkühlen lassen und über den Feigen verteilen.

Moussaka

Zutaten für vier Portionen:

2 Auberginen à 350 g

Sauce:

400 g Faschiertes von Rind oder Lamm
500 ml Tomatensauce

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
reichlich Basilikumblätter
Oregano, Rosmarin
eine Prise Zimt

Belag:

600 g Kartoffeln, mehlig
~ 250 bis 300 ml Milch
Salz und Pfeffer
Muskatnuss
4 Esslöffel geriebener Parmesan
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Butter
150 g Mozzarella
Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Auberginen quer in etwa 3/4 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in Olivenöl beidseitig braten. Mozzarella in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Wasser abgießen und mit warmer Milch ein kompaktes Püree bereiten. Butter, Olivenöl und Parmesan einrühren und würzen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, in Olivenöl anbraten und mit

Tomatenmark aufgießen, das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zimt, Oregano und Rosmarin würzen und dicklich einkochen lassen. Eine Auflaufform mit gebratenen Auberginenscheiben auslegen, diese kräftig würzen und mit reichlich Basilikumblättern belegen. Das Sugo darüber verteilen. Darüber das Kartoffelpüree geben, mit dem Kochlöffelstiel einige Löcher ins Püree drücken. Auflauf im Backrohr bei 180 Grad Celsius 40 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit Mozzarellascheiben darauf verteilen und fertig backen.

Brombeerschokokuchen

Zutaten für Auflaufform

(25 × 30 cm):

~ 400 g Brombeeren
180 g Zucker
90 g Butter
200 g Mehl
40 g Brösel
40 g Lupinenmehl (oder normales Mehl)
1 Packung Backpulver
2 Eier
3 Esslöffel Kakao
50 g Trinkschokolade (Pulver) mit Marzipangeschmack
etwas Milch

Zubereitung:

Warme Butter und Zucker gut verrühren, die Eier und Vanillezucker dazugeben und die Masse schaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermischen. Kakao, Mehl, Brösel und Lupinenmehl unter die Eimasse rühren und so viel Milch unterrühren, dass ein streichfähiger, aber nicht zu weicher Teig entsteht. Das Trinkschokoladenpulver unterrühren. Den Teig auf eine mit Backpapier belegte Form streichen. Den Teig nun dicht mit den Brombeeren belegen. Kuchen bei 180 – 200 Grad Celsius etwa 30 Minuten backen.

