După gust

26. Oktober – 1. November 2026 · Menü für 4 Personen

Tag	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Montag, 26. Oktober	Roggenbrot mit Quark und Paprika	Pute mit Weißkohl und Dill	Joghurt mit Birne und Zimt	Hühnersuppe mit Grießklößchen
Dienstag, 27. Oktober	Rührei mit Lauch und Roggenbrot	Rind mit Pilzen und Reis aus der Pfanne	Äpfel und Walnüsse	Ciorba Radauteana (säuerliche rumänische Hühnersuppe mit saurer Sahne und Knoblauch)
Mittwoch, 28. Oktober	Roggenbrot mit Avocado, Zitrone und Olivenöl	Cremige Graupen mit Pilzen und Lauch, ohne Sahne	Birne und Mandeln	Weiße Bohnensuppe mit Sellerie und Karotte
Donnerstag, 29. Oktober	Joghurt mit gebackenen Äpfeln und Walnüssen	Lachs aus dem Ofen mit Roter Bete und Karotten	Trauben und Walnüsse	Tomatensuppe mit Nudeln
Freitag, 30. Oktober	Weißer Bohnenaufstrich mit Zitrone auf Roggenbrot	Gefüllter Kürbis mit Linsen, Pilzen und Walnüssen	Bratapfel mit Zimt	Lauchsuppe mit Kartoffeln
Samstag, 31. Oktober	French Toast mit Birnen aus der Pfanne	Schweinefilet mit Apfelsauce und Selleriepüree	Kefir natur	Ciorba (säuerliche rumänische Suppe) mit Pute, Wurzelgemüse und Zitrone
Sonntag, 1. November	Eier aus dem Ofen mit Spinat und Telemea (Salzlakenkäse)	Ganzes Hähnchen aus dem Ofen mit Quitten und Zwiebeln	Kürbis-Rührkuchen mit Schokolade	Klare Rindersuppe mit Gemüse

Die Rezepte folgen auf den Seiten 2–8.

Montag, 26. Oktober

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Roggenbrot mit Quark und Paprika

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen

320 g roggenbrot; 400 g quark; 300 g paprikaschoten; 10 ml olivenöl.

1. Misch den Quark mit dem Öl und etwas Salz. Wasch die Paprika und schneide sie in Streifen.

2. Streich den Quark aufs Brot und leg die Paprika daneben, aufgeteilt in vier Portionen.

MITTAGESSEN

Pute mit Weißkohl und Dill

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 45–55 Min.

Zutaten · 4 Portionen

700 g putenoberkeule ohne Knochen; 1200 g weißkohl; 150 g zwiebeln; 200 g karotten; 300 g gehackte Tomaten aus der Dose; 25 ml olivenöl; 20 g dill; 300 ml wasser.

1. Schneide das Fleisch in 2 cm große Würfel, die Zwiebel klein, die Karotten in Scheiben und den Kohl in Streifen. Würze mit Salz und Pfeffer.

2. Erhitze das Öl in einem großen Topf. Brate das Fleisch in zwei Durchgängen an, insgesamt 6–8 Minuten. Gib Zwiebel und Karotten dazu und gare alles 5 Minuten.

3. Gib den Kohl in zwei Portionen dazu und rühre, bis er zusammenfällt. Füge Tomaten und Wasser hinzu, deck den Topf zu und lass alles 30–40 Minuten sanft köcheln, bis das Fleisch gut durchgegart und der Kohl weich ist. Gieß bei Bedarf etwas Wasser nach.

4. Lass den Topf ein paar Minuten offen, wenn die Sauce zu flüssig ist. Gib den gehackten Dill dazu und schmecke ab.

Thermomix TM6

Der TM6 hilft beim Vorbereiten des Gemüses; gegart wird das Gericht im Topf. Gib Zwiebel und Karotten in Stücken in den Mixtopf: 5 Sek./Stufe 5. Gib alles bei Schritt 2 in den Topf. Schneide den Kohl von Hand und folge der klassischen Variante.

SNACK

Joghurt mit Birne und Zimt

Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen

600 g naturjoghurt; 400 g birnen.

1. Wasch die Birnen, entferne die Kerngehäuse und schneide sie in Würfel.

2. Verteile Joghurt und Birnen auf vier Schüsseln. Streu Zimt nach Geschmack darüber.

ABENDESSEN

Hühnersuppe mit Grießklößchen

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 85–95 Min.

Zutaten · 4 Portionen

700 g hähnchen mit Knochen, für Suppe; 300 g karotten; 150 g knollensellerie; 120 g zwiebeln; 2 Stk. eier; 110 g grieß; 10 g petersilie; 2300 ml wasser.

1. Gib das Hähnchen in kaltes Wasser und bring es langsam zum Kochen. Schöpf den Schaum ab. Gib das grob geschnittene Gemüse und etwas Salz dazu und lass alles 60–70 Minuten sanft köcheln, bis das Fleisch durchgegart ist.

2. Nimm Fleisch und Gemüse heraus. Seih die Suppe ab, löse das Fleisch von den Knochen und schneide die Karotten in Scheiben.

3. Verquirle zwei mittelgroße Eier (etwa 100 g ohne Schale). Rühre den Grieß und eine Prise Salz unter und lass die Masse 10 Minuten quellen. Sie soll weich sein, aber auf dem Löffel ihre Form halten.

4. Koche zuerst ein kleines Probeklößchen; wenn es zerfällt, gib etwas Grieß dazu und lass die Masse noch einmal 5 Minuten quellen. Forme mit einem angefeuchteten Teelöffel kleine Klößchen und lass sie bei schwacher Hitze 12–15 Minuten garen. Lass sie 5 Minuten zugedeckt ziehen und prüfe dann, ob sie auch innen durch sind.

5. Gib Fleisch und Karotten zurück, erwärme die Suppe und streu Petersilie darüber. Teile sie in vier Portionen.

Dienstag, 27. Oktober

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Rührei mit Lauch und Roggenbrot

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 10 Min.

Zutaten · 4 Portionen
8 Stk. eier; 200 g lauch; 15 ml olivenöl; 320 g roggenbrot.

1. Wasch den Lauch gründlich und schneide ihn fein. Dünste ihn 5–6 Minuten bei schwacher Hitze im Öl.

2. Verquirle die Eier mit Salz und Pfeffer. Gieß sie über den Lauch und rühre 3–4 Minuten langsam um, bis sie gestockt sind. Serviere das Rührei mit dem Brot, aufgeteilt in vier Portionen.

MITTAGESSEN

Rind mit Pilzen und Reis aus der Pfanne

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 25 Min.

Zutaten · 4 Portionen
650 g rinderfilet oder Entrecôte; 500 g champignons; 150 g zwiebeln; 10 g knoblauch; 280 g reis, ungekocht; 30 ml olivenöl; 15 g dijon-Senf; 150 ml wasser.

1. Nimm Filet oder Entrecôte, beides eignet sich zum Kurzbraten. Schneide das Fleisch quer zur Faser in dünne Streifen. Schneide Pilze und Zwiebel in Scheiben.

2. Koche den Reis separat nach Packungsanleitung in Wasser. Die Wassermenge für den Reis hängt von der Sorte ab und ist in den 150 ml für die Sauce nicht enthalten.

3. Erhitze die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne. Brate das Fleisch in 2–3 Durchgängen je 2–3 Minuten an und nimm es dann auf einen Teller.

4. Gib das restliche Öl und die Pilze in die Pfanne und gare sie 7–8 Minuten. Gib die Zwiebel dazu und gare sie 4 Minuten, dann den gehackten Knoblauch für weitere 30 Sekunden.

5. Gib Wasser und Senf dazu, löse den Bratensatz und lass alles 2 Minuten köcheln. Gib das Fleisch mit dem ausgetretenen Saft zurück, erwärme es 1–2 Minuten und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Serviere alles mit Reis.

Thermomix TM6
Gare Fleisch und Pilze nach den klassischen Schritten in der Pfanne. Für den Reis verwendest du den Modus „Reis kochen“ und die Wassermenge, die das Gerät für die gewählte Sorte empfiehlt; beachte die maximale Füllmenge des Mixtopfs.

SNACK

Äpfel und Walnüsse

Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
600 g äpfel; 80 g walnüsse.

1. Wasch die Äpfel, entferne die Kerngehäuse und schneide sie in Scheiben. Teile Obst und Walnüsse in vier Portionen.

ABENDESSEN

Ciorba Radauteana (säuerliche rumänische Hühnersuppe mit saurer Sahne und Knoblauch)

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 65–75 Min.

Zutaten · 4 Portionen
600 g hähnchenbrust; 300 g karotten; 150 g knollensellerie; 120 g zwiebeln; 200 g saure Sahne 20 %; 2 Stk. eier; 25 g knoblauch; 1 Stk. zitronen; 10 g petersilie; 2000 ml wasser.

1. Gib das Fleisch in kaltes Wasser. Bring es zum Kochen, schöpf den Schaum ab und gib das grob geschnittene Gemüse und Salz dazu. Lass alles 45–55 Minuten sanft köcheln, bis Fleisch und Gemüse gar sind.

2. Nimm Fleisch und Gemüse heraus und seih die Brühe ab. Zupf das Fleisch in Streifen, schneide Karotte und Sellerie in Würfel und gib alles zurück in den Topf.

3. Trenne die Eier; verwende die Eigelbe und heb das Eiweiß für ein anderes Gericht auf. Verrühre die Eigelbe mit der sauren Sahne. Gib unter ständigem Rühren nach und nach 3–4 Schöpfkellen heiße Brühe dazu.

4. Gieß die Mischung bei sehr schwacher Hitze in den Topf. Erwärme alles unter Rühren auf mindestens 71°C, ohne dass es stark kocht, damit die Eigelbe garen, ohne dass die saure Sahne ausflockt.

5. Gib den zerdrückten Knoblauch und Zitronensaft nach Geschmack dazu. Streu Petersilie darüber und serviere die Suppe.

Mittwoch, 28. Oktober

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Roggenbrot mit Avocado, Zitrone und Olivenöl

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen

320 g roggenbrot; 320 g avocado, Fruchtfleisch; 1 Stk. zitronen; 20 ml olivenöl.

1. Zerdrück die Avocado mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack.
2. Streich sie aufs Brot, beträufle sie mit dem Olivenöl und teile alles in vier Portionen.

MITTAGESSEN

Cremige Graupen mit Pilzen und Lauch, ohne Sahne

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 40–50 Min.

Zutaten · 4 Portionen

320 g perlgraupen, ungekocht; 500 g champignons; 250 g lauch; 100 g zwiebeln; 10 g knoblauch; 30 ml olivenöl; 15 g petersilie; 1200 ml wasser.

1. Spül die Graupen ab. Schneide Pilze und Lauch in Scheiben, hack Zwiebel und Knoblauch. Erhitze das Wasser separat.
2. Brate die Pilze in der Hälfte des Öls 7–8 Minuten an und nimm sie heraus. Dünste im selben Topf Zwiebel und Lauch 5 Minuten im restlichen Öl; gib Knoblauch und Graupen dazu.
3. Gieß 800 ml heißes Wasser dazu und salze. Lass alles 30–40 Minuten sanft köcheln, rühre ab und zu um und gieß vom restlichen Wasser nach, sobald es aufgesogen ist. Achte auch auf die Zeit auf der Packung: Die Graupen sollen weich sein, aber noch leichten Biss haben.
4. Gib in den letzten 5 Minuten die Pilze dazu. Das Gericht soll leicht flüssig bleiben; gieß bei Bedarf noch warmes Wasser nach. Streu Petersilie und Pfeffer darüber.

Thermomix TM6

Koche die Graupen bei dieser Menge im Topf und brate die Pilze in der Pfanne an. Der TM6 kann Zwiebel und Knoblauch zerkleinern: 5 Sek./Stufe 5. Gib alles in den Topf und mach mit den klassischen Schritten weiter.

SNACK

Birne und Mandeln

Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen

600 g birnen; 80 g mandeln.

1. Wasch die Birnen und entferne die Kerngehäuse. Teile die Birnenscheiben und die Mandeln in vier Portionen.

ABENDESSEN

Weiße Bohnensuppe mit Sellerie und Karotte

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 30 Min.

Zutaten · 4 Portionen

700 g weiße Bohnen, gekocht, abgetropft; 300 g karotten; 200 g knollensellerie; 150 g zwiebeln; 20 ml olivenöl; 10 g petersilie; 1500 ml wasser.

1. Schneide die Zwiebel klein, Karotten und Sellerie in Würfel. Dünste alles 5 Minuten im Öl, mit etwas Wasser, falls es ansetzt.
2. Gib das Wasser und ein Lorbeerblatt dazu. Lass alles 15–20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
3. Gib die abgespülten und abgetropften Bohnen dazu und koche alles weitere 5 Minuten. Nimm das Lorbeerblatt heraus, schmecke mit Salz und Pfeffer ab und streu Petersilie darüber.

Donnerstag, 29. Oktober

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Joghurt mit gebackenen Äpfeln und Walnüssen

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 25 Min.

Zutaten · 4 Portionen
800 g naturjoghurt; 600 g äpfel; 80 g walnüsse.

1. Schneide die Äpfel ohne Kerngehäuse in Würfel und gib sie mit 2 Esslöffeln Wasser und Zimt in eine Form. Back sie bei 180°C 20–25 Minuten.

2. Lass die Äpfel lauwarm abkühlen. Verteile sie auf dem Joghurt und streu die Walnüsse darüber.

MITTAGESSEN

Lachs aus dem Ofen mit Roter Bete und Karotten

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 40–45 Min.

Zutaten · 4 Portionen
700 g lachsfilet; 600 g rote Bete; 500 g karotten; 25 ml olivenöl; 200 g naturjoghurt; 15 g frischer Meerrettich; 1 Stk. zitronen.

1. Heize den Backofen auf 200°C vor. Schneide die Rote Bete in 1,5 cm große Würfel und die Karotten in dünne Stifte. Misch alles mit Öl, Salz und Pfeffer und verteile es in einer Lage auf einem großen Blech.

2. Back das Gemüse 25–30 Minuten und wende es nach der Hälfte der Zeit. Es sollte fast weich sein, bevor du den Fisch dazugibst.

3. Prüfe das Filet auf Gräten und teile es in vier Stücke. Leg es aufs Blech und back es je nach Dicke weitere 12–15 Minuten, bis der Fisch im Kern 63°C erreicht.

4. Reib den Meerrettich fein und misch ihn mit dem Joghurt und Zitronensaft nach Geschmack. Serviere die Sauce separat zu Fisch und Gemüse.

Thermomix TM6
Lachs und Gemüse werden im Ofen gegart. Gib den Meerrettich in Stücken in den Mixtopf: 5 Sek./Stufe 7. Schieb ihn mit dem Spatel nach unten; gib Joghurt und Zitronensaft dazu und vermische alles 10 Sek./Stufe 3.

SNACK

Trauben und Walnüsse

Vorbereitung: 5 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
600 g weintrauben; 80 g walnüsse.

1. Wasch die Trauben und zupf die Beeren von den Rispen. Teile Obst und Walnüsse in vier Portionen.

ABENDESSEN

Tomatensuppe mit Nudeln

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 30 Min.

Zutaten · 4 Portionen
800 g passierte Tomaten; 150 g karotten; 100 g zwiebeln; 100 g suppennudeln, ungekocht; 20 ml olivenöl; 10 g petersilie; 1000 ml wasser.

1. Hack die Zwiebel und reib die Karotte. Dünste beides 5 Minuten im Öl.

2. Gib Tomaten und Wasser dazu, lass alles 15 Minuten köcheln und schmecke dann mit Salz und Pfeffer ab.

3. Gib die Nudeln dazu und koche sie so lange wie auf der Packung angegeben, meist 5–8 Minuten. Streu Petersilie darüber. Wenn du die Suppe vorbereitest, koch die Nudeln separat und gib sie erst beim Servieren dazu.

Freitag, 30. Oktober

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Weißer Bohnenaufstrich mit Zitrone auf Roggenbrot

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
500 g weiße Bohnen, gekocht, abgetropft; 320 g roggenbrot; 20 ml olivenöl; 1 Stk. zitronen; 5 g knoblauch; 150 g paprikaschoten.

1. Spül die Bohnen ab und lass sie abtropfen. Püriere sie mit Öl, Knoblauch und Zitronensaft nach Geschmack. Gib 1–3 Esslöffel Wasser dazu, bis die Masse streichfähig ist; schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

2. Streich den Aufstrich aufs Brot und serviere ihn mit der in Scheiben geschnittenen Paprika.

Thermomix TM6
Gib Bohnen, Öl, Knoblauch und Zitronensaft in den Mixtopf: 20 Sek./Stufe 5. Schieb alles mit dem Spatel nach unten, gib bei Bedarf etwas Wasser dazu und wiederhole 10 Sek./Stufe 5.

MITTAGESSEN

Gefüllter Kürbis mit Linsen, Pilzen und Walnüssen

Vorbereitung: 25 Min.
Garzeit: 55–65 Min.

Zutaten · 4 Portionen
1600 g kürbis mit Schale, ohne Kerne; 240 g grüne Linsen, getrocknet; 400 g champignons; 150 g zwiebeln; 10 g knoblauch; 80 g walnüsse; 30 ml olivenöl; 200 g gehackte Tomaten aus der Dose; 10 g petersilie.

1. Halbiere zwei kleine Kürbisse und entferne die Kerne; ohne Kerne sollten es etwa 1,6 kg sein. Bestreiche sie mit der Hälfte des Öls und streu Salz darüber. Back sie mit der Schnittfläche nach oben bei 190°C 35–45 Minuten, bis eine Gabel leicht ins Fruchtfleisch geht.

2. Koche inzwischen die Linsen nach Packungsanleitung in Wasser, etwa 25–30 Minuten. Lass sie gut abtropfen.

3. Dünste die gehackte Zwiebel 5 Minuten im restlichen Öl. Gib die gehackten Pilze dazu und gare sie 8–10 Minuten, dann Knoblauch und Tomaten für weitere 5 Minuten.

4. Misch Linsen, Pilze, gehackte Walnüsse und Petersilie. Schmecke mit Salz, Pfeffer und Thymian ab. Füll die vier Hälften damit und back sie weitere 15–20 Minuten. Serviere das Fruchtfleisch mit der Füllung; die Schale musst du nicht mitessen.

Thermomix TM6
Der Kürbis wird im Ofen gebacken, die Linsen werden separat gekocht und die Pilze in der Pfanne angebraten. Zerkleinere die Walnüsse 3 Sek./Stufe 5 und nimm sie heraus. Zerkleinere Zwiebel und Knoblauch 5 Sek./Stufe 5; gib sie in die Pfanne und folge der klassischen Variante.

SNACK

Bratapfel mit Zimt

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 25–30 Min.

Zutaten · 4 Portionen
720 g äpfel.

1. Entferne die Kerngehäuse der Äpfel und setz die Äpfel in eine kleine Form. Streu Zimt darüber und gieß 3 Esslöffel Wasser in die Form.

2. Back die Äpfel bei 180°C 25–30 Minuten, bis sie weich sind. Teile sie in vier Portionen.

ABENDESSEN

Lauchsuppe mit Kartoffeln

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 30 Min.

Zutaten · 4 Portionen
450 g lauch; 600 g kartoffeln; 150 g karotten; 20 ml olivenöl; 10 g petersilie; 1600 ml wasser.

1. Wasch den Lauch gründlich zwischen den Blättern und schneide ihn in Ringe. Schneide Kartoffeln und Karotten in Würfel.

2. Dünste Lauch und Karotten 5 Minuten im Öl. Gib Wasser und Kartoffeln dazu und lass alles 20–25 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

3. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und streu Petersilie darüber. Serviere die Suppe mit dem Gemüse in Stücken.

Samstag, 31. Oktober

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

French Toast mit Birnen aus der Pfanne

Vorbereitung: 15 Min.
Garzeit: 15 Min.

Zutaten · 4 Portionen
320 g roggenbrot; 4 Stk. eier; 200 ml milch; 500 g birnen; 30 g butter.

1. Schneide die Birnen in Scheiben und gare sie in der Hälfte der Butter bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten. Streu Zimt darüber und nimm sie heraus.

2. Verquirle die Eier mit der Milch. Tauch die Brotscheiben kurz von beiden Seiten hinein.

3. Brate das Brot portionsweise in der restlichen Butter je Seite 2–3 Minuten, bis das Ei vollständig gegart ist. Teile es in vier Portionen und serviere es mit den Birnen.

MITTAGESSEN

Schweinefilet mit Apfelsauce und Selleriepüree

Vorbereitung: 25 Min.
Garzeit: 40 Min.

Zutaten · 4 Portionen
750 g schweinefilet; 400 g äpfel; 100 g zwiebeln; 600 g knollensellerie; 400 g kartoffeln; 150 ml milch; 30 g butter; 15 ml olivenöl; 150 ml wasser.

1. Heize den Backofen auf 190°C vor. Befreie das Filet von Häutchen und würze es mit Salz, Pfeffer und Thymian. Brate es in einer ofenfesten Pfanne 5–6 Minuten rundherum im Öl an.

2. Stell die Pfanne für 15–20 Minuten in den Ofen, bis das Fleisch im Kern 63°C erreicht. Lass es vor dem Aufschneiden mindestens 3 Minuten ruhen; die Zeit hängt von der Dicke ab.

3. Koche inzwischen Sellerie und Kartoffeln in Würfeln 20–25 Minuten in Salzwasser. Gieß sie gut ab und püriere sie mit der warmen Milch und der Hälfte der Butter.

4. Für die Sauce dünstest du die gehackte Zwiebel 4 Minuten in der restlichen Butter. Gib die Äpfel ohne Kerngehäuse in Würfeln und die 150 ml Wasser dazu und lass alles zugedeckt 12–15 Minuten köcheln. Püriere die Sauce und schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab.

5. Serviere das aufgeschnittene Fleisch mit Püree und Sauce. Heb den Fleischsaft auf und rühre ihn unter die Sauce.

Thermomix TM6
Gare Fleisch und Sauce nach der klassischen Variante. Koche Sellerie und Kartoffeln im Topf, gieß sie ab und gib sie mit der warmen Milch und 15 g Butter in den Mixtopf. Vermische alles 15–20 Sek./Stufe 3 und prüfe dabei die Konsistenz; mix nicht zu lange.

SNACK

Kefir natur

Vorbereitung: 2 Min.
Garzeit: 0 Min.

Zutaten · 4 Portionen
800 ml kefir natur.

1. Schüttle den Kefir leicht und verteile ihn auf vier Gläser zu je 200 ml.

ABENDESSEN

Ciorba (säuerliche rumänische Suppe) mit Pute, Wurzelgemüse und Zitrone

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 60–70 Min.

Zutaten · 4 Portionen
500 g putenoberkeule ohne Knochen; 300 g karotten; 200 g knollensellerie; 150 g zwiebeln; 150 g paprikaschoten; 20 ml olivenöl; 1 Stk. zitronen; 10 g liebstöckel; 2000 ml wasser.

1. Schneide das Fleisch in kleine Würfel und das Gemüse in kleine Stücke. Dünste Zwiebel, Karotten und Sellerie 5 Minuten im Öl.

2. Gib Fleisch und Wasser dazu, bring alles zum Kochen und schöpf den Schaum ab. Lass alles 45–55 Minuten sanft köcheln, bis das Fleisch durchgegart und zart ist.

3. Gib die Paprika in den letzten 15 Minuten dazu. Säuere mit Zitrone nach Geschmack, schmecke mit Salz ab und streu Liebstöckel darüber.

Sonntag, 1. November

Rohes Fleisch ohne Knochen; Gemüse und Obst geputzt. Getreide trocken; Hülsenfrüchte gekocht und abgetropft. Zeiten geschätzt. Nährwerte sind Richtwerte; Methode und Quellen auf der Seite.

FRÜHSTÜCK

Eier aus dem Ofen mit Spinat und Telemea (Salzlakenkäse)

Vorbereitung: 10 Min.
Garzeit: 20 Min.

Zutaten · 4 Portionen
8 Stk. eier; 300 g spinat; 120 g telemea (Salzlakenkäse); 10 ml olivenöl; 240 g roggenbrot.

1. Heize den Backofen auf 180°C vor. Lass den gewaschenen Spinat in einer Pfanne mit Öl 3–4 Minuten zusammenfallen; gieß überschüssige Flüssigkeit ab.

2. Verteile Spinat und Telemea auf vier kleine ofenfeste Förmchen. Schlag jeweils zwei Eier darüber und gib Pfeffer dazu.

3. Back alles 12–16 Minuten, bis Eiweiß und Eigelb gestockt sind. Serviere die Eier mit Roggenbrot.

MITTAGESSEN

Ganzes Hähnchen aus dem Ofen mit Quitten und Zwiebeln

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 90–110 Min.

Zutaten · 4 Portionen
1800 g ganzes Hähnchen, ausgenommen; 700 g quitten; 300 g zwiebeln; 20 g knoblauch; 25 ml olivenöl; 200 ml wasser.

1. Heize den Backofen auf 190°C vor. Tupf das Hähnchen mit Küchenpapier trocken. Misch das Öl mit zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian und bestreiche das Hähnchen rundherum damit.

2. Wasch die Quitten, reib den Flaum ab, entferne die Kerngehäuse und schneide sie in dicke Scheiben. Viertle die Zwiebeln. Gib alles mit dem Wasser in die Form und setz das Hähnchen darauf.

3. Brate das Hähnchen je nach Ofen und Größe 90–110 Minuten. Wenn es zu schnell bräunt, deck es locker mit Backpapier und Folie ab. Gieß Wasser in die Form nach, wenn es verdampft.

4. Prüfe, ob das Fleisch an der dicksten Stelle von Keule und Brust mindestens 74°C erreicht, ohne dabei den Knochen zu berühren. Lass es vor dem Portionieren 10 Minuten ruhen. Serviere es mit den Quitten, den Zwiebeln und dem Bratensaft.

Thermomix TM6
Das Hähnchen wird im Ofen gegart. Zerkleinere den Knoblauch 3 Sek./Stufe 7, schieb ihn mit dem Spatel nach unten, gib Öl und Gewürze dazu und vermische alles 10 Sek./Stufe 3. Folge den klassischen Schritten.

SNACK

Kürbis-Rührkuchen mit Schokolade

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 40–45 Min.

Zutaten · 4 Portionen
120 g püree aus gebackenem Kürbis; 1 Stk. eier; 60 g weizenmehl; 25 g zucker; 20 ml sonnenblumenöl; 25 g zartbitterschokolade; 3 g backpulver.

1. Nimm für vier Portionen eine kleine Kastenform von etwa 15 × 8 cm. Heize den Backofen auf 175°C vor. Das Püree soll kalt und dick sein; wenn du mit rohem Kürbis anfängst, back ihn separat weich und püriere ihn.

2. Schlag das Ei mit dem Zucker auf und gib Püree und Öl dazu. Rühre das mit Backpulver und etwas Zimt vermischte Mehl unter, dann die gehackte Schokolade.

3. Füll den Teig in die ausgelegte Form und back ihn 40–45 Minuten. Mach die Stäbchenprobe mit einem Zahnstocher und meide dabei die Schokostücke; es darf kein roher Teig daran kleben. Lass den Kuchen abkühlen und schneide ihn in vier Scheiben.

Thermomix TM6
Gib Ei, Zucker, das kalte Püree und das Öl in den Mixtopf: 20 Sek./Stufe 4. Gib Mehl, Backpulver und Zimt dazu: 10 Sek./Stufe 3. Heb die Schokolade mit dem Spatel unter und back den Kuchen nach den klassischen Schritten.

ABENDESSEN

Klare Rindersuppe mit Gemüse

Vorbereitung: 20 Min.
Garzeit: 150–180 Min.

Zutaten · 4 Portionen
700 g rindersuppenfleisch mit Knochen; 300 g karotten; 200 g knollensellerie; 150 g zwiebeln; 10 g petersilie; 2500 ml wasser.

1. Gib das Suppenfleisch in kaltes Wasser und bring es ganz langsam zum Kochen. Schöpf den Schaum ab und lass es bei schwacher Hitze, ohne starkes Sprudeln, 90–120 Minuten köcheln.

2. Gib das geputzte, grob geschnittene Gemüse und etwas Salz dazu. Lass alles weitere 45–60 Minuten köcheln, bis das Fleisch zart ist. Gieß heißes Wasser nach, wenn zu viel verkocht.

3. Nimm Fleisch und Gemüse heraus. Seih die Suppe durch ein feines Sieb, löse das Fleisch vom Knochen und schneide Karotten und Sellerie in Scheiben.

4. Gib Fleisch und Gemüse zurück, erwärme die Suppe und streu Petersilie darüber. Teile sie in vier Portionen.