



# Maronenflan mit Heidelbeerkompott

**Zubereitung:** 35 Minuten · **Fertig in:** 1 Stunde 25 Minuten

## Zutaten

für 8 Stück:

- 30 g Maronen (gegart und vakuumiert)
- 1 EL Sesamöl
- 325 ml Ziegenmilch (oder Kuhmilch; 3,5 % Fett)
- 150 g Heidelbeeren
- 75 g Ahornsirup aus Kanada (5 EL)
- 1 TL Rosmarin (gehackt)
- 2 EL Heidelbeersaft (oder Apfelsaft)
- 2 Eier
- 2 Eigelbe
- 30 g Kokosblütenzucker (2 EL)

## Zubereitung

- Für den Flan Maronen in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Maronen darin unter Wenden in 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Alles mit Ziegenmilch ablöschen, mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine feine Masse entstanden ist. Anschließend für etwa 30 Minuten kühl stellen.
- Inzwischen für das Kompott Beeren waschen und gut abtropfen lassen. Heidelbeeren, 3 EL Ahornsirup sowie Rosmarin in einen Topf geben und 5 Minuten karamellisieren lassen. Mit Heidelbeersaft ablöschen und anschließend das Heidelbeerkompott in 4 Portionsförmchen (ca. 6 cm Ø) verteilen.
- Eier mit Eigelben, Kokosblütenzucker und restlichem Ahornsirup schaumig rühren. Maronen-Mix unterziehen und die Flanmasse in die Förmchen füllen. Fettpfanne des Backofens zu 2/3 mit heißem Wasser füllen, Förmchen hineinstellen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft 130 °C; Gas: Stufe 1-2) 45-55 Minuten garen, bis der Flan gestockt ist.
- Förmchen aus dem Ofen nehmen. Zum Servieren den Flan jeweils aus den Förmchen auf Teller stürzen.

## Noch smarter

Wenn Sie keine frischen Heidelbeeren bekommen, können Sie für dieses Dessert auch die Tiefkühlvariante verwenden.

## Schon gewusst?

**Eier**, insbesondere das Eigelb, enthalten viel Vitamin A und Biotin. Diese Inhaltsstoffe stärken Haut und Haare und wirken zellerneuernd.



## Dürfen wir vorstellen ...

Mit diesen Partner-Produkten haben Sie gekocht:



**Herbaria „Kürbiskönig“:** Herbaria Kürbiskönig ist eine Premium Bio-Gewürzmischung für Kürbisgerichte wie Suppen und Eintöpfe. Der Geschmack ist würzig, leicht süßlich und angenehm nach Kokos. Durch Zutaten wie Kokos, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Zimt und Kardamom ist der Kürbiskönig die perfekte Gewürzmischung für alle Speisen aus und mit Kürbis.



**Herbaria „Petit Chef“:** Herbaria Petit Chef ist eine Premium Bio-Gewürzmischung für mediterrane Nudelsoßen, Eintöpfe, Gemüsesuppen und Ratatouille. Zutaten wie Tomaten, Thymian, Petersilie, Oregano und Knoblauch verleihen allen Speisen das typische Aroma der Mittelmeerküche. Als Dip mit Quark zubereitet, schmeckt Petit Chef auch wunderbar zu Ofenkartoffeln. Weitere Infos lesen Sie hier: [www.herbaria.com](http://www.herbaria.com)



**Ahornsirup aus Kanada:** Reiner Ahornsirup aus Kanada besteht ausschließlich aus dem Saft der Ahornbäume. Er schmeckt unvergleichlich, und ist vielseitig und innovativ einsetzbar. Egal ob süß, salzig, bitter oder umami – Ahornsirup aus Kanada verfeinert fast jedes Gericht. Weitere Infos lesen Sie hier: [www.ahornsirup-kanada.de](http://www.ahornsirup-kanada.de)



**Pays d'Oc IGP:** Entdecken Sie die Vielfalt Südfrankreichs: Pays d'Oc IGP Weine passen zu jeder Gelegenheit und jedem Menü. Reinsortige Weine aus 58 Rebsorten in weiß, rot und rosé für jeden Geschmack – das ist Liberty of Style.

## Wer ist EAT SMARTER?

Gesunde Ernährung bedeutet Verzicht auf Genuss? Wir sagen: Quatsch! EAT SMARTER hat es sich als Experte für gesunde Ernährung zur Aufgabe gemacht, leckeren Gerichten mit gesundem Mehrwert eine Plattform zu geben. Als Zeitschrift alle zwei Monate neu im Handel und im Internet unter [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)



## Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

- |  |  |
|--|--|
| <b>1 Berlin</b><br>Koch- & Grillakademie Berlin<br><a href="http://www.kochundgrillakademie.de">www.kochundgrillakademie.de</a>  | <b>7 Herten</b><br>Kochwerkstatt Ruhrgebiet<br><a href="http://www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de">www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de</a>      |
| <b>2 Bielefeld</b><br>Kochstudio Pöschel<br><a href="http://www.dermeisterkoch.de">www.dermeisterkoch.de</a>                     | <b>8 Kerpen</b><br>Kochschule Uwe Hemm<br><a href="http://www.kochschule-uwehemm.de">www.kochschule-uwehemm.de</a>                       |
| <b>3 Braunschweig</b><br>Winzerküche<br><a href="http://www.winzerkueche.de">www.winzerkueche.de</a>                             | <b>9 Kulmbach</b><br>Kulmbacher Mönchshof<br><a href="http://www.kulmbacher-moenchshof.de">www.kulmbacher-moenchshof.de</a>              |
| <b>4 Cottbus</b><br>KOCHKULTUR Cottbus<br><a href="http://www.kochkultur-cottbus.de">www.kochkultur-cottbus.de</a>               | <b>10 München</b><br>Koch dich glücklich<br><a href="http://www.kochdichgluecklich.de">www.kochdichgluecklich.de</a>                     |
| <b>5 Düsseldorf</b><br>Kochschule Düsseldorf<br><a href="http://www.kochschule-duesseldorf.de">www.kochschule-duesseldorf.de</a> | <b>11 Schwerin</b><br>Krömer Weinhandel & Kochschule<br><a href="http://www.kroemer-schwerin.de">www.kroemer-schwerin.de</a>             |
| <b>6 Hamburg</b><br>Kochschule Hamburg<br><a href="http://www.kochschule-hamburg.de">www.kochschule-hamburg.de</a>               | <b>12 Stuttgart</b><br>Ilzhöfer's Event-Kochschule<br><a href="http://www.ilzhoeffers.tritschler.com">www.ilzhoeffers.tritschler.com</a> |

## Jetzt Freunde werden!

- [instagram.com/eatsmarter\\_de](https://www.instagram.com/eatsmarter_de)  
Stories, Rezepte & Infografiken
- [pinterest.de/eatsmarter](https://www.pinterest.de/eatsmarter)  
Kein Rezept verpassen
- [facebook.com/eatsmarter](https://www.facebook.com/eatsmarter)  
Artikel, Gewinnspiele u.v.m.
- [eatsmarter.de/newsletter](mailto:eatsmarter.de/newsletter)  
Leckereien für Ihr Postfach



Oktober 2023  
**ERNTEDANK – KÜRBIS & CO.**

# Pastinakensuppe mit Quitten

**Zubereitung:** 30 Minuten • **Fertig in:** 55 Minuten

## Zutaten

für 4 Portionen:

- 4 Quitten ca. 350 g
- 200 g Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- Salz
- Zitronensaft
- 1 EL Ahornsirup aus Kanada
- Pfeffer
- 100 g Räuchertofu
- 1 EL Olivenöl
- 3 TL Balsamessig
- Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung

- 1 Quitten abreiben, vierteln, das Kerngehäuse herauschneiden und die Viertel würfeln. Pastinaken, Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls alles würfeln. Zwiebel mit dem Knoblauch in der heißen Butter glasig bei mittlerer Hitze anschwitzen. Quitten und Pastinaken ca. 3 Minuten mitschwitzen und mit Brühe aufgießen. Etwa 20 Minuten leise weich köcheln lassen.
- 2 Anschließend 1 Kelle voll Gemüswürfel herausnehmen, Rest fein pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Die Würfel wieder zugeben. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und die Hälfte zur Suppe geben. Mit Salz, Zitronensaft, Zucker und Pfeffer abschmecken.
- 3 Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldbraun braten. Suppe auf Teller verteilen und mit dem Balsamico beträufeln. Mit Tofu und restlicher Petersilie garniert servieren.

## Noch smarter

Übrigens die Quittenkerne können Sie getrocknet aufbewahren und bei Halsschmerzen wie ein Bonbon lutschen, die darin enthaltenen Schleimstoffe wirken

## Wein-Tipp

Domaine des Lauriers, Viognier 2022, Pays d'Oc IGP

Ein eleganter Wein aus der Viognier-Traube, der fruchtig und exotisch ist: Mango-Aromen, die zur Quitte passen und eine tolle Textur mit einer schönen Fülle, die den Geschmack der Pastinaken hervorhebt.



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (5), FOTOLIA (6)

# Kabeljau mit Kürbis-Rübenstampf und Meerrettich-Salsa

**Zubereitung:** 30 Minuten

## Zutaten

für 4 Portionen:

- 4 Kabeljaufilets (à 150 g; mit Haut)
- Salz
- 3 Möhren
- 2 Pastinaken
- 200 g Steckrübe
- 200 g Hokkaidokürbis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Rosenkohl
- 6 EL Olivenöl
- 3 TL „Kürbiskönig“ von Herbaria
- 1 EL Apfelessig
- 500 ml Gemüsebrühe
- 25 g frischer Meerrettich (alternativ aus dem Glas)
- 1 Handvoll Petersilie (à 5 g)
- ½ Bio-Zitrone (Schale und Saft)
- Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Fischfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Möhren, Pastinaken, Steckrübe und Kürbis putzen, schälen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosenkohl putzen, waschen, äußere Blätter und jeweils Strunk entfernen, die einzelnen Blätter vom Rosenkohl ablösen.
- 2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Pastinaken und Steckrübe mit der Hälfte von Zwiebel und Knoblauch darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann mit „Kürbiskönig“ von Herbaria würzen, Essig dazugeben und mit Brühe ablöschen. Gemüse bei kleiner Hitze in etwa 15 Minuten weich garen.
- 3 Inzwischen für die Salsa Meerrettich schälen und fein reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Beides mit 4 EL Öl, Zitronenschale und 1 EL -saft mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.
- 4 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Fischfilets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten anbraten. Wenden, noch 2 Minuten braten und pfeffern. Rosenkohl mit übriger Zwiebel und Knoblauch in der gleichen Pfanne 3 Minuten dünsten, salzen und pfeffern.
- 5 Wurzelgemüse mit einem Kartoffelstampfer stampfen, falls nötig etwas Brühe und restlichen Zitronensaft dazugeben. Stampf mit Fisch und Rosenkohl auf Teller verteilen und die Salsa dazu reichen.

## Noch smarter

Wer keinen Kabeljau bekommt, kann diesen auch durch anderes Fischfilet nach Wahl ersetzen.

## Wein-Tipp

Calmel & Joseph, Villa Blanche Chardonnay 2022, Pays d'Oc IGP

Ein reichhaltiger, vollmundiger, delikater Wein mit großer Finesse. Der Chardonnay verfeinert mit großartiger Balance und Fülle sowohl den feinen Fisch als auch das herzhaft-kürbismus.



# Putenrouladen mit Pflaumen-Maronen-Füllung

**Zubereitung:** 50 Minuten • **Fertig in:** 1 Stunde 15 Minuten

## Zutaten

für 2 Portionen:

- 200 g Maronen (vorgegart; vakuumiert)
- 300 g Softpflaume
- 2 rote Zwiebeln (200 g)
- 1 Möhre
- ½ Petersilienwurzel
- 80 g Knollensellerie
- ½ Stange Lauch
- 4 Putenbrustfilets (à ca. 200 g; fertig plattiert)
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Rapsöl
- 30 g Tomatenmark (2 EL)
- 400 ml Geflügelfond (Glas)
- 150 ml Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Wacholderbeeren
- 2 EL „Petit Chef“ von Herbaria
- 650 g Rotkohl
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Orange

## Zubereitung

- 1 Maronen hacken. Pflaumen fein würfeln. Zwiebeln schälen, eine fein würfen, die andere in Streifen schneiden. Möhre, Petersilienwurzel, Knollensellerie und Lauch waschen und klein schneiden.
- 2 Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen, kräftig salzen und pfeffern. Fleisch mit Maronen, ¼ der Pflaumen und Zwiebelwürfeln belegen, 1 EL „Petit Chef“ von Herbaria darauf streuen, Rouladen aufrollen und mit Rouladennadeln zusammenstecken.
- 3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenrouladen darin von allen Seiten bei starker Hitze 5–8 Minuten braten. Rouladen aus der Pfanne nehmen und in einen gewässerten Römertopf legen.
- 4 1 EL Öl in die Pfanne geben. Zwiebelstreifen, Möhre, Petersilienwurzel, Knollensellerie und Lauch bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Geflügelfond ablöschen, umrühren und die Röststoffe vom Boden kratzen. Fond mit Gemüse und Wein über die Rouladen gießen. Restliche Pflaumen, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und restliches Petit Chef von Herbaria zugeben.
- 5 Römertopf schließen und in den kalten Backofen auf ein Backrost stellen. Rouladen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 45 Minuten garen.
- 6 Währendessen Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kohl mit ¼ TL Salz 5 Minuten gut durchkneten.

Dann mit Pfeffer, Zucker, Zimt, Essig und restlichem Öl vermengen. Orangen schälen, in Stücke schneiden und mit dem Kohl mischen.

7 Rouladen aus dem Römertopf nehmen und warm halten. Gewürze aus dem Saucenfond entfernen. Fond durch ein Sieb in einen Topf geben, 3–4 EL von dem weichgekochten Gemüse

aus dem Sieb nehmen und zusammen mit dem Saucenfond pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Rouladen mit der Sauce und dem Rotkohlsalat servieren.

8 Zu den Putenrouladen mit Maronen passen Petersilienkartoffeln oder selbst gemachte Kartoffelknödel wunderbar!

## Noch smarter

Essen Kinder mit oder Sie möchten einfach so auf Alkohol verzichten? Auch kein Problem: Ersetzen Sie den Rotwein dann einfach durch mehr Rinderfond.

## Wein-Tipp

Les Vignobles Foncalieu, Le Versant Syrah 2021, Pays d'Oc IGP

Ein kräftiger, frischer Gourmetwein, prall gefüllt mit Aromen von roten Früchten und schwarzem Pfeffer. Zu würzigem Fleisch passt dieser ausdrucksstarke Syrah ebenso ausgezeichnet wie zu Pflaume und Maronen.

