



Bekömmlich,  
leicht & lecker

# *Leichte Herbstküche*

mit saisonalen Lebensmitteln



# Grünkohlsuppe

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Schalotte
- 150 g Suppengemüse wie Karotte, Sellerie, Lauch
- 50 ml Weißwein (oder mehr Brühe)
- 300 g Grünkohl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- Optional: Croutons, Chili, Grünkohl-Chips

1

Schalotte schälen und klein schneiden. Suppengemüse waschen, schälen und klein schneiden. Gemüse in einem Topf mit etwas Öl rund 8 Minuten anschwitzen.

2

Suppenansatz mit Weißwein bzw. Brühe ablöschen. Grünkohlblätter waschen und die Stängel wegschneiden. Mit in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel 1–2 Minuten garen.

3

Gemüsebrühe hinzugeben und für 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

4

Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Die Sahne dazugeben und für wenige Minuten auf niedriger Stufe durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5

Suppe auf den Tellern anrichten und evtl. mit Grünkohl-Chips, Croutons oder Chili garnieren.



**Grünkohl-Chips:** 2 Handvoll klein geschnittene Grünkohlblätter marinieren (2 EL Erdnussbutter/Sesampaste, 4 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer) und auf einem mit Backpapier belegten Backblech bei 140 °C für rund 20 Minuten in den Ofen geben.





# Kürbis-Hummus

## Zutaten für 1 Schale:

- 200 g Kürbis (Hokkaido)
- 220 g Kichererbsen (Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Tahini (Sesammus)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 Stängel Koriander
- Optional: Chiliflocken

1

Kürbis waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Schale kann bei einem Hokkaido-Kürbis dranbleiben. Die Würfel in einen Topf mit kochendem Wasser geben und bei mittlerer Hitze rund 10 Minuten bissfest köcheln. Abgießen und abkühlen lassen.

2

Kichererbsen abgießen, gut abspülen und mit Olivenöl, Tahini, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz, Kurkuma, etwa 50 ml Wasser und dem gekochten Kürbis in einen Mixer geben. Alles fein pürieren.

3

Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kürbis-Hummus in eine Schale geben und mit Kürbiskernen, Koriander und evtl. Chiliflocken bestreuen.



Gekühlt hält der Hummus etwa 4–5 Tage.



# Buchweizen-Porridge mit Birnen

## Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Buchweizen
- 150 ml Wasser
- 100 ml (Pflanzen-)Milch
- ½ reife Banane  
(alternativ: 1 TL Honig)
- 1 Prise Vanille oder Zimt
- 1 kleine Birne
- 10 Mandeln
- 10 Rosinen

1

Buchweizen zusammen mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und für rund 15 Minuten köcheln lassen.

2

Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. (Pflanzen-)Milch und zerdrückte Banane zum Buchweizen dazugeben und optional mit Zimt oder Vanille verfeinern. Kurz köcheln lassen und die Rosinen unterrühren.

3

Porridge in eine Schüssel geben und mit Birnenscheiben und Mandeln garnieren.





© Magdanatka/shutterstock.com

# Gerösteter Blumenkohl aus dem Ofen

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 Blumenkohl
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 1 TL Koriander, gemahlen
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Mandelblättchen
- 2 Handvoll Blattspinat

1

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2

Blumenkohl waschen, in Röschen brechen und in eine große Schüssel geben.

3

Marinade aus Olivenöl, Oregano, Koriander, Salz und Pfeffer anrühren und über die Blumenkohlröschen geben. Gut durchmischen, bis alle Röschen mit Marinade überzogen sind.

4

Blumenkohlröschen auf ein Backblech verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen rösten. Nach der Hälfte einmal wenden und für die restlichen 3–5 Minuten Blattspinat und Mandelblättchen mit dazugeben.



# Zucchini-Bulgur-Schiffchen

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 Zucchini
- 50 g Bulgur
- ¼ Bio-Gurke
- 3 Cocktailtomaten
- ¼ Paprika
- ¼ Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

1

Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Löffel ein wenig aushöhlen. Im Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für rund 20 Minuten backen.

2

Bulgur abspülen und nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen.

3

Gurke, Tomaten, Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken.

4

In einer Schüssel Bulgur, das geschnittene Gemüse und Petersilie mischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen.

5

Zucchinihälften aus dem Ofen nehmen und mit Bulgursalat gleichmäßig befüllen.





## Vegane Wirsingroulade

### Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g rote Linsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 4 große Wirsingblätter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Karotte
- 4 EL veganer Frischkäse
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ¼ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl



**Tipp:** Dazu einen Joghurt-Mandel Dip servieren.

- 1** Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen, in einen Topf geben und nach Packungsanweisung garen. Anschließend abgießen und etwas abkühlen lassen.
- 2** Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter (ggfs. portionsweise) 4 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und trocken tupfen.
- 3** Zwiebeln, Knoblauch und Karotte schälen und klein würfeln. In einer Pfanne mit etwas Öl 4–5 Minuten anbraten. Linsen dazugeben und kurz ziehen lassen. Vom Herd nehmen und mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Linsen-Gemüse portionsweise auf die Wirsingblätter verteilen, je einen Esslöffel Frischkäse darauf geben, Seitenränder einklappen und vom Strunk aus zum oberen Blattrand aufrollen.
- 5** Wirsingrouladen mit der Faltseite nach unten in eine Auflaufform setzen. Mit etwas Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen.



© Nata Bene/shutterstock.com

# Rote-Bete-Salat

## mit Walnüssen

### Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Feldsalat
- 2 Rote Bete, gekocht
- 50 g Walnüsse
- 125 g Schafskäse
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer

1

Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern.

2

Walnüsse schälen und ohne Fett in der Pfanne kurz anrösten.

3

Rote Bete in Scheiben und anschließend in Streifen schneiden.

4

Das Dressing aus Olivenöl, Tahini, Zitronensaft und Honig anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5

Alle Zutaten auf den Tellern anrichten und mit Dressing übergießen. Kurz durchmengen und genießen.



# Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.  
Für mehr Energie<sup>1</sup> und ein stabiles Immunsystem<sup>2</sup>.



**LaVita.**  
Das Mikronährstoffkonzentrat.

[lavita.de](http://lavita.de)  
+49 (0)871 / 972 170



<sup>1</sup> **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. <sup>2</sup> **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

## Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.