

meine gute Landküche

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

September/Oktober 2025 5,90 €

Das
Original

Köstlich-würzige Herbstküche



Feine Hefekuchen: Zopf, Bienenstich & mehr



Menüs der Saison mit Pilzen, Kürbis, Wild



Süße und herzhaft
Ideen mit Birnen

Saftiges Gulasch
mit Pilz-Semmel-
knödeln



**Hausgemacht
schmeckt's am besten!**

- Gulasch & Braten mit viel Gemüse
- Cremesuppen • pikante Aufstriche
- Auflauf, Bällchen, Strudel mit Quark

Plus: Unterwegs im schönen Baden



SAG EINFACH JA



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

Glasierte
Birnen-Tarte
Rezept Seite 35



Zeit für Genuss und ein wenig Dankbarkeit



Monique Doepel
Stellv. Chefredakteurin

Birnen-Tarte, eingelegte Birnen, Buchteln mit Birnen-Nuss-Füllung, Birnen-Raclette, Auflauf mit Birnen und Brie – welch **Vielfalt** allein eine Frucht (Rezepte ab S. 34) bietet. Und der Herbst schenkt uns noch so viel mehr: Äpfel, Nüsse, Pilze, Kürbisse ... Eine Fülle, die **Freude** macht und zum **Kochen** anregt (wie unser Herbst-Menü ab S.16). Eine Fülle, die früher so wertvoll als **Vorrat** für den Winter diente und kulinarische Handwerke hervorbrachte, vom Trotten der Äpfel bis zum Einmachen von Sauerkraut (Bauernhofreportage ab S.58). Eine Fülle, die uns die Tradition des **Erntedankfests** (S. 24) nachvollziehen lässt. Wie schön, dass das auch heute noch vielerorts gefeiert wird.

Haben Sie Fragen, Tipps oder Anregungen? Schreiben Sie uns: landkueche@burda.com

INHALT

SAISON-REZEPTE

- 8 Großer Auftritt für Kastanien**
Kochen, backen und dekorieren
– die kugeligen Herbst-Früchte sind echte Alleskönner
- 16 Herrlich buntes Herbst-Menü**
Salate, Hauptgerichte und Süßes mit Pilzen, Nüssen, Äpfeln & Co.
- 26 Bestes Fleisch mit Wurzelgemüse**
Pastinake, Petersilienwurzel & Co. passen gut zu Schmorgerichten
- 34 Birnen – Lieblinge der Saison**
Sie veredeln Kuchen und Desserts, aber auch herzhaftere Gerichte
- 54 Würzige Brot-Aufstriche**
Aromatische Pasten aus Linsen, Gemüse, Kartoffeln und Kräutern

HEIMAT UND MENSCHEN

- 24 Erntedankfest**
Das Herbstfest ist der Höhepunkt des landwirtschaftlichen Jahres
- 58 Zu Gast auf dem Vogtsbauernhof**
Das Freilichtmuseum zeigt wie einst im Schwarzwald gelebt und gearbeitet wurde
- 88 Aus Liebe zum Land**
Landwirtin Anja Wolff widmet sich im Weserbergland ihren Schafen und der Herstellung von Frischkäse

KREATIV-IDEEN

- 40 Dekorative Fadenbilder**
Mit Garn und Nägeln bannen wir hübsche Motive auf Holz
- 64 Fröhliche Pfaffenhütchen**
Die Früchte des Strauchs sind tolle Blickfänge in Arrangements



8 KASTANIEN: GLÄNZENDE HERBST-BOTSCHAFTER

Sie sind die schönsten Symbole der Saison – Maronen für herzhaftere wie süße Gerichte und Rosskastanien für stimmungsvolle Deko-Ideen

72 Feine Cremesuppen mit viel Gemüse wärmen Leib & Seele



Birnen passen zu Süßem und Pikantem **34**

88

Landwirtin Anja Wolff stellt im Weserbergland Frischkäse aus Schafsmilch her





78

Herrlich fluffige Hefekuchen, mal als Kranz, mal mit Zwetschgen fluffig

26

Saftige Schmorgerichte, wie Schweinebraten, harmonieren wunderbar mit Wurzelgemüse wie gedünsteter Rote Bete



HAUSGEMACHT

- 44 Quark – cremig & fein-säuerlich**
Desserts und süße Hauptgerichte mit dem milden Frischkäse
- 52 Bauernbrot backen**
So gelingt Schritt für Schritt ein gutes Dinkel-Roggen-Brot
- 68 Cremesuppen**
Vier farbenfrohe Varianten mit einer Extraportion Gemüse
- 72 Quiches, Tartes & Flammkuchen**
Die Knusperstücke aus dem Ofen schmecken herzhaft und süß
- 78 Hefekuchen**
Fluffiges Gebäck – lecker gefüllt oder kunstvoll geflochten

GESUNDHEIT

- 94 Schätze aus den Bergen**
Wie traditionelle Alpenkräuter Körper und Seele Gutes tun
- 96 eatbetter: Gesundes aus dem Ofen**
Fünf wärmende Herbst-Gerichte mit viel Gemüse der Saison
- 100 Heilpflanzenschule: Sonnenblume**
Das Öl ihrer Kerne hilft bei Muskelkater und schenkt glänzendes Haar

UNTERWEGS MIT LEIB UND SEELE

- 102 Kraichgau: Land der 1000 Hügel**
Faszinierende Landschaften und verträumte Orte locken in die Region zwischen Oberrhein und Neckar

SERVICE

- 6 Aufgegabelt**
- 50 Küchentipps**
- 33 Marktplatz**
- 111 Register**
- 112 Impressum**
- 113 Was Süßes zum Schluss**
- 114 Vorschau**

Alle Rezepte auf einen Blick.

Das Register finden Sie auf Seite 111

Für Sie entdeckt

Tolle Ziele für Herbstausflüge, ein besonderer Supermarkt und praktisches Werkzeug zum Kürbisschnitzen



Heimkehr von der Sommerwiese

Almabtrieb im „Milchland“ Berchtesgaden

Zwischen Mitte September und Mitte Oktober (je nach Witterung) treiben Almbauern ihre Kühe von den Almen, wie hier von der Kallbrunnalm. Ein wunderbares Spektakel, für das Mensch und Tier herausgeputzt werden – mit farbenfrohem Kopfschmuck, Almbuschen oder einer Almrose am Hut. Spannend ist, wenn man dazu noch mehr über die Tiere und ihre Produkte weiß. Die Almen in der Region werden von den Mitgliedern der

Molkereigenossenschaft Berchtesgadener Land bewirtschaftet. Während die ersten vier Wochen österreichische und deutsche Bauern gemeinsam auf dem Almgelände käsen, wird die Milch der bayerischen Kühe während der übrigen Zeit an die Molkerei Berchtesgadener Land (www.bergbauernmilch.de) geliefert und unter anderem zu Butter, Schlagrahm oder Topfen verarbeitet.

Mehr dazu: Tourist-Information Berchtesgaden, Maximilianstr. 9, 83471 Berchtesgaden, ☎ 08652/656500, www.berchtesgaden.de



Unterwegs in Saale-Unstrut

Wein & Wandern

Wenn sich die Blätter bunt färben und der Duft reifer Trauben in der Luft liegt, bricht in Saale-Unstrut die Zeit für Genusswanderer an. Das älteste Weinbaug Gebiet Mitteldeutschlands lässt sich bei geführten Touren, auf einem Weinlehrpfad, zahlreichen Wein-

wanderwegen oder bei einem Yoga-Spaziergang erkunden. Außerdem können Sie auf diversen Weinfesten feine Tropfen verkosten und regionale Spezialitäten genießen.

**Saale-Unstrut Tourismus GmbH,
Neuer Steinweg 1, 06618 Naumburg,
☎ 03445 / 233790,
www.saale-unstrut-tourismus.de**



Die neue Art des Einkaufens

Wie einst bei Tante Emma einkaufen, nur angepasst ans 21. Jahrhundert, dafür steht Tante Enso (www.tanteenso.de). Das Besondere an den ca. 60 Filialen: Die Märkte haben immer geöffnet, eingekauft wird via Selbstscannerkasse. Doch auch auf persönlichen Kontakt muss niemand verzichten. In der Regel ist an Werktagen für je vier Stunden Personal anwesend. Filialen gibt es jedoch nur in Orten mit 1 000 bis 3 000 Einwohnern, und nur, wenn sich im Umkreis von 5 km kein weiteres Lebensmittelgeschäft befindet. Obwohl die Märkte mit durchschnittlich 250 qm verhältnismäßig klein sind, verfügen sie über ein umfangreiches Sortiment mit bis zu 4 000 Artikeln.



Kürbis-Kunstwerke schnitzen

Mit dem Schnitzwerkzeug aus Edelstahl (Set um 13 €, www.westmark.de) können Sie nach Herzenslust Kürbisse verzieren. Sägemesser, Hohlbeitel, Stechspieß und Aushöhlöffel haben Kunststoffgriffe, die gut in der Hand liegen. Alle Teile können in der Spülmaschine gereinigt werden.



In Rheinland-Pfalz Keschdefeschd

Keschde nennen die Pfälzer liebevoll Kesskastanien – und vom 3.–5.10. dreht sich in Annweiler am Trifels (westlich von Landau i.d. Pfalz) alles um die Herbstfrüchte. Auf dem Rathausplatz werden süße und herzhaft Maronen-Spezialitäten angeboten – von Likör und Honig über Chutney und Knödel bis hin zu Bratwurst. Höhepunkt des Festes ist am Freitag (3.10.) die Krönung der 21. Keschdeprinzessin.

**Büro für Tourismus,
Messplatz 1,
76855 Annweiler a. Trifels,
☎ 06346 / 2200,
www.trifelsland.de**



Glänzender Auftritt für KASTANIEN

Für uns sind sie wunderbare Botschafter des Herbstes. Während sich Maronen für herzhaft und süße Gerichte anbieten, eignen sich Rosskastanien toll für Deko-Ideen

Esskastanien haben einen fein-stacheligen Mantel und ein nussiges Aroma. Die Hülle der Rosskastanien dagegen weist eher größere Stacheln auf. Eine Zuchtform der (wild) Esskastanien sind Maronen. Sie schmecken intensiver, leicht süßlich und lassen sich besser schälen. Zudem sind Maronen größer und runder als Esskastanien aus dem Wald



1

2



3

1 Röstaromen steigen einem in die Nase, wenn man Maronen über dem Feuer gart. Sobald die zuvor eingeritzte Schale der Nussfrüchte aufplatzt, sind die Esskastanien fertig.

2 Edelkastanien in Mitteleuropa werden rund 200 Jahre alt. Einer der ältesten Bäume wurde auf 2 000 bis 3 000 Jahre geschätzt. Er stand am Nordhang des Ätnas auf Sizilien.

3 Esskastanien zählen botanisch zu den Nussfrüchten. Anders als Wal- oder Haselnüsse sind sie fettarm. Sie punkten zudem mit Ballaststoffen, Vitamin C sowie Magnesium.

Kürbis gefüllt mit Maronen-Ragout

Zubereitung: ca. 1 Stunde,

Garzeit: ca. 2 Stunden

Für 6 Portionen

- 800 g Gemüsezwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Suppengemüse (Möhre, Lauch, Sellerie) • 1,5 kg Rindfleisch (Schulter)
- 400 g geschälte Tomaten (Dose)
- 2 EL Butterschmalz • Salz • Pfeffer
- 200 ml Rotwein (alternativ Fleischbrühe)
- 300 g Maronen (vakuumiert) • 300 g Pilze (z. B. Steinpilze oder Champignons)
- 3 mittelgroße Hokkaido-Kürbisse (à ca. 800 g) • Butter
- 12 Blätter Filoteig

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Suppengemüse abbrausen, putzen, klein würfeln. Fleisch trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien, ca. 1 cm groß würfeln. Tomaten grob würfeln, Saft auffangen.

2. Alles Gemüse in heißem Schmalz im Schmortopf 3–5 Minuten andünsten. Fleisch zufügen. Salzen, pfeffern. Tomaten samt Saft und Wein zum Fleisch geben. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 80 Minuten schmoren.

3. Inzwischen Maronen grob würfeln. Pilze putzen, klein schneiden. In 1 EL heißer Butter anbraten. Salzen, pfeffern. Mit den Maronen zum Ragout geben. Ragout abschmecken.

4. Kürbisse gründlich abbrausen, waagrecht halbieren und entkernen. Kürbisse am Boden evtl. etwas gerade schneiden. Auf ein gefettetes, tiefes Blech setzen und innen und außen mit flüssiger Butter bepinseln. Ragout auf die Kürbishälften verteilen.

5. Je 2 Filoteigblätter mit Butter bepinseln und locker-dekorativ über die Kürbishälften legen. Mit übriger Butter beträufeln. Kürbisse im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) ca. 45 Minuten garen, bis sie weich sind, das Ragout heiß und der Teig gebräunt ist. Die Kürbishälften evtl. mit einem Kartoffelpüree mit Majoran servieren.

