

## **Schnelle Herbstküche**

Selber kochen statt Pizzadienst schmeckt besser und macht (meistens) Spaß. Mit einer guten Planung gelingen Einkauf und Zubereitung fast nebenbei. Auch wenn die Zutatenliste regional und saisonal sein soll. Und damit die Kocherei im Alltag nicht zu stressig wird, bereitet Christian schnelle, köstliche Gerichte zu, die garantiert gelingen und allen schmecken.

## **Samtige Kürbissuppe mit Kokos**

### **Zutaten für 2 Personen:**

200 g Hokkaido-Kürbis  
1 kleine Dose Kokosmilch (200 ml)  
100 ml Gemüsebrühe (bei Bedarf etwas mehr zum Verdünnen)  
1–2 Msp. mildes Currypulver  
1 TL Mango-Chutney  
1 TL Butter 1/2 TL Zucker  
1 TL weißer Balsamico-Essig Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung:**

Kürbis mit einem Löffel entkernen, waschen, in Würfel schneiden und in einem Topf in Butter anbraten. Zucker dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Mit Balsamico-Essig ablöschen, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazu gießen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Currypulver und Mango-Chutney dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, mit etwas mehr heißer Gemüsebrühe verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbissuppe in zwei tiefe Teller oder Suppenschalen füllen und servieren.

## **Lachstortilla mit Käse**

### **Zutaten für 2 Personen**

4 festkochende Kartoffeln, gegart  
75 g Räucherlachs in Scheiben  
4 Eier  
50 g Manchego-Käse  
1 EL Olivenöl  
Salz

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln pellen, grob würfeln, in einer ofenfesten, beschichteten Pfanne im heißen Olivenöl anbraten und mit Salz würzen. Räucherlachs grob zerzupfen und zugeben. Eier gut verrühren, leicht salzen und über die Kartoffeln gießen. Manchego grob reiben und gleichmäßig darüber streuen.

Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen stellen und die Tortilla etwa 25 Minuten stocken lassen. Herausnehmen, auf einen Teller setzen und erkalten lassen. Die Tortilla in Stücke schneiden und in einen gut schließenden Behälter geben.

## **Reste-Nudel-Gratin mit Herbstpilzen**

### **Zutaten für 2 Personen:**

100 g Champignons  
50 g geräucherter roher Schinken in Scheiben  
1 TL Pflanzenöl  
1 kleine Prise Zucker  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 TL weiche Butter  
100 g Doppelrahmfrischkäse  
300 g gekochte Nudeln (vom Vortag, z. B. Penne)  
75 g Käse (z. B. Gouda, Cheddar oder Pecorino), gerieben

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden und in einer Pfanne im heißen Pflanzenöl anbraten. Champignons zugeben und mitbraten. Frischkäse unterrühren, Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine kleinere Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Nudeln in die Sauce geben, gut vermengen und in die Form füllen. Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten gratinieren. Herausnehmen, das Nudel-Gratin auf zwei Teller verteilen und servieren.