



**Apfel Mimosa  
Kürbis-Avocado Häppchen**

\*\*\*\*\*

**Herbstsalat mit Feigen**

\*\*\*\*\*

**Herbstliches Pilzragout mit Räuchertofu und Wildreis**

\*\*\*\*\*

**Belle Helen Torte**

\*\*\*\*\*



## Apfel Mimosa

Für 6 Personen im Wasserglas

750 ml	Apfelsaft
4	Zimtstangen
3 EL	brauner Zucker
1 Flasche	Rimuss
1	Apfel

### Deko

Etwas Apfelsaft  
Zucker  
Zimtpulver

Apfelsaft mit Zimtstangen und braunem Zucker in eine Pfanne geben und für 10 Minuten köcheln und abkühlen lassen.

Für Deko am Glasrand, Zucker und Zimt in einem flachen Teller mischen. In einem zweiten flachen Teller Apfelsaft geben und die Glasränder zuerst in den flachen Apfelsaft tauchen und anschliessend in den Zimtzucker. Antrocknen lassen. Aromatisierter Apfelsaft und Rimuss zu gleichen Teilen in die Gläser füllen. Mit einer Scheibe Apfel dekorieren.



## Kürbis - Avocado Häppchen

Für 6 Personen

Ca. 600 gr	Kürbis (Knirps auch Hokkaido genannt)
2 Avocado	essreif, nicht zu weich
400 gr	Mozzarella
2 EL	Zitronensaft
6 EL	Crème Fraîche
2	Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer	nach Bedarf
2 TL	Paprikapulver Scharf
2	Spritzer Tabasco

Den Kürbis waschen, mit Schale halbieren, entkernen, und je in 6 schmale Scheiben schneiden (12 Stück).

Auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, salzen und im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 20 Min. weichbacken.

Avocado schälen und in dicke Streifen schneiden (12 Stücke), mit Zitronensaft beträufeln.

Mozzarella halbieren und in dünne Scheiben schneiden. (12 Stücke)

Knoblauch schälen, pressen und mit Crème Fraîche, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Tabasco glattrühren.

Je ein Stück Mozzarella auf die noch warmen Kürbisstücke legen  
Einen TL Crème auf den Mozzarella geben, dann mit einem Avocadostück belegen, dieses evtl. noch salzen und pfeffern



## Herbstsalat mit Feigen

Für 6 Personen

6	Handvoll gemischter Blattsalat
6	Feigen
6 EL	gehackte Pecannüsse
6 EL	Balsamico Bianco
6 EL	Olivenöl
1 TL	Sojasauce,
1 TL	Thymian
Salz, Pfeffer	nach Belieben

Salat waschen, zupfen und auf 6 Teller verteilen

Feigen vierteln

Pecannüsse hacken, über Blattsalat verteilen

Balsamico und Olivenöl mischen, würzen mit Sojasauce und Thymian (evt. Salz und Pfeffer nach Belieben), über Salat geben

Mit Feigen garnieren



## Herbstliches Pilzragout mit Räuchertofu und Wildreis

Für 6 Personen

400 gr	Räuchertofu
750 gr	gemischte Pilze, z. B. Steinpilze, Champignons, Kräuterseitling
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	Bund Peterli
400 gr	Rosenkohl, tiefgefroren
3 EL	Rapsöl
2 dl	Weisswein
Ca. 2 dl	nach Bedarf Gemüsebouillon
180 gr	Saucenhalbrahm
Salz und Pfeffer	nach Bedarf abschmecken
Evt. Maizena	

400 gr	Wildreis
Salz	



Wildreis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Räuchertofu würfeln, Pilze putzen, Stielende entfernen, in Scheiben schneiden  
Zwiebeln fein hacken, Knoblauch pressen, Hälfte Peterli fein schneiden, alles im  
Rapsöl anbraten (auch Tofu)

Rosenkohl halbieren und zusammen mit Pilzen beifügen, andämpfen

Mit Weisswein ablöschen

Gemüsebouillon dazugeben, köcheln lassen, je nach Bedarf Flüssigkeit oder  
Maizena begeben.

Saucenhalbrahm begeben, nicht mehr kochen!

Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen

Reis und Pilzragout auf Teller anrichten, mit 2. Hälfte Peterli das Pilzragout garnieren

## Belle Helen Torte nach Bea

1	dunklen Tortenboden, 1 oder 2x geschnitten
1	grosse Dose Birnen
250 gr	Magerquark
5 dl	Halbrahm
2	Rahmhalter
1 EL	Zucker
½ Pack	Schockoladenspähne

Birnen fein schneiden

Etwas Birnensaft auf Boden verteilen

Boden mit 2/3 der geschnittenen Birnenstückchen auslegen

5 dl Halbrahm mit Rahmhalter steif schlagen

Etwas geschlagener Rahm für Deckel auf Seite stellen  
Magerquark zum geschlagenen Rahm für die Füllung begeben

3 EL Schockoladenspähne in Rahmfüllung geben

Die Hälfte der Füllung auf den mit belegten Birnenstückchen Boden verteilen

2. Boden darauflegen, 1/3 der geschnittenen Birnenstückchen darauflegen

Am Schluss Deckel obendrauf legen, mit geschlagenem Rahm bestreichen

Mit Schockoladenspähnen garnieren

