

# Spezialitäten im Herbst

1. Cremige Maronensuppe  
Frankreich

2. Butternut Kürbis Curry  
Indien

3. Apple Crumble  
Großbritannien



# Cremige Maronensuppe aus Frankreich



4 Personen



30 Minuten

## Zutaten

200 g Maronen, gegart,  
vakuumiert

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 Stange Lauch

20 g Butter

5 cl Noilly Prat

800 ml Geflügelfond

200 ml Sahne

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Muskat

frische Kresse

## Ursprung

Auvergne in Zentralfrankreich ist im Vergleich zu anderen Regionen mittellos. Aber reich an Esskastanienbäumen.

Die marrons waren dort über Jahrhunderte das Grundnahrungsmittel schlechthin.

Diese einfache Suppe ist ein klassisches Wintergericht der Auvergne.

## Zubereitung

1. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und den weißen Teil des Lauchs in feine Ringe schneiden.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Schalotten und den Lauch darin glasig dünsten. Die Maronen zugeben, kurz anrösten, mit dem Noilly Prat ablöschen und einreduzieren lassen.
3. Mit dem Fond aufgießen und die Kastaniensuppe 20 Minuten köcheln lassen.
4. Wenn die Maronen gar sind die Suppe fein pürieren.
5. Die pürierte Kastaniensuppe noch einmal auf den Herd stellen und kurz aufkochen lassen. Die Sahne zugeben und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Anschließend die Maronensuppe auf Teller verteilen und mit etwas Kresse bestreut servieren.
7. Zu der französischen Kastaniensuppe passt Baguette.

# Butternut Kürbis Curry aus Indien



4 Personen



50 Minuten

## Zutaten

- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Rote Chiliflocken
- 3 EL rote Linsen
- 1 kg Butternut-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Chili
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 EL Ghee / Pflanzenöl
- 1 TL braune Senfsamen
- 20 frische oder getrocknete Curryblätter
- 0,5 TL Bockshornkleesamen
- 1 TL Kurkumapulver
- 250 ml Kokosmilch
- 3 EL Kokosraspel
- 2 TL Salz
- 3 Stängel Koriander
- 1 EL Zitronensaft

## Ursprung

Ursprünglich war Curry ein Eintopfgericht, das von indischen Hausfrauen als eine Möglichkeit erfunden wurde, Fleisch und Gemüse in einer Schüssel zu kochen und damit viele hungrige Mäuler zu füllen. Im Laufe der Jahrhunderte wurde das Rezept stetig weiterentwickelt.

## Zubereitung

1. Koriander- und Kreuzkümmelsamen zusammen mit den roten Chiliflocken in einem Mörser fein zerreiben oder in einer elektrischen Gewürzmühle mahlen.
2. Die Linsen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Den Kürbis waschen, entkernen, schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder zerdrücken. Die frische Chili waschen, entkernen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken.
3. Das Ghee in einer großen Pfanne erhitzen und die Linsen darin mit den Senfsamen bei hoher Hitze rührbraten, bis die Samen platzen. Curryblätter, Bockshornkleesamen, Knoblauch, Chili, Ingwer, Kurkuma und die gemahlene Gewürze zugeben und 2 Minuten braten, bis die Zutaten duften.
4. Die Kürbiswürfel mit Kokosmilch, 50 ml Wasser, Kokosraspel, Salz hinzufügen, langsam aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich, aber noch nicht zerfallen ist.
5. Inzwischen den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Dann zusammen mit dem Zitronensaft in das Kürbis-Curry rühren und abschmecken. Auf Teller verteilen und servieren.
6. Dazu passt gedämpfter Basmati-Reis bzw. Naan-Brot besonders gut.

# Apple Crumble aus Großbritannien



4 Personen



20 Vorbereitungszeit +  
45 Minuten Backzeit

## Zutaten

### Für die Füllung

- 750 g säuerliche Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 EL Mehl

### Für die Streusel

- 200 g Mehl
- 120 g heller Muscovadozucker
- 1 Prise Salz
- 120 g kalte Butter

## Ursprung

Der „Crumble“ (englisch für Krümel, Brösel oder Streusel) kommt ursprünglich aus Großbritannien. Die Süßspeise ist vermutlich im Zweiten Weltkrieg entstanden, als Mehl, Zucker und Fett knapp waren. Ohne Teigboden waren weniger Zutaten notwendig. So wurde das Obst lediglich mit süßen Streuseln bedeckt.

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform einfetten.
2. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit Zitronensaft, Zucker und Zimt vermengen. Anschließend Äpfel in die Auflaufform geben und Mehl gleichmäßig darüber streuen.
3. Für die Streusel alle Zutaten miteinander verkneten.
4. Streusel auf den Äpfeln verteilen und im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen.

## Tipps

1. Am besten schmeckt es ab mit Kochäpfeln oder säuerlichen Sorten:
  - Braeburn
  - Elstar
  - Jonagold
  - Boskoop
2. Falls kein Muscovadozucker vorhanden ist, kann alternativ auch zum normalen Haushaltszucker oder braunen Zucker gegriffen werden. Muscovadozucker hat im Vergleich zu den beiden anderen Sorten einen malzigen, leicht karamelligen Geschmack.

Das Projekt wird durchgeführt von:



Caritasverband für das  
Dekanat Borken e.V.



Rotes Kreuz  
im Kreis Borken

## **KOMM-AN NRW - Förderprojekt zur Integration und Teilhabe von Flüchtlingen und Neuzugewanderten in den Kommunen**

Als ein Teil der Integrationsagentur unterstützt das Programm KOMM- AN NRW die ehrenamtliche Arbeit im Kreis Borken. Gemeinsam mit ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern wird dazu beigetragen, die Integration von

Geflüchteten  
und Neuzugewanderten zu erleichtern.

Sinn und Zweck des Programmes ist es, die ehrenamtlich Tätigen in der Umsetzung von selbstgewählten integrativen Projekten zu unterstützen. Aktuell arbeiten ehrenamtliche Helferinnen daran ein Kochbuch zu entwerfen, dass die verschiedenen Nationalitäten im Kreis Borken widerspiegeln. Dafür werden Rezepte für Vor-, Haupt- und Nachspeisen eines jeweiligen Landes mit Hilfe von Geflüchteten und Neuzugewanderten gesammelt. Ziel ist es ein Kochbuch zu erstellen, dass dazu anregt ein Gericht aus einem anderen Land nachzukochen und somit auch mehr in den Kontakt zu fremden Kulturen zu kommen.

Im Rahmen des Projektes KOMM-AN NRW:



Das Projekt wird gefördert durch:



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

