

## **Der Ernte sei Dank – begleiten Spitzkohl, Esskastanien und Kürbis das Geflügel zum Dinner**

Thanksgiving, das amerikanische Erntedankfest, findet auch in Deutschland immer mehr begeisterte Anhänger. Dieses farbenfrohe Thanksgiving-Menü aus heimischen Zutaten macht in kleiner und großer Runde Spaß – auch ohne Truthahn!



Bild: Ariane Bille für BVE0

# Spitzkohlsalat mit Äpfeln und Mais

🕒 15 Min. || Einfach Vegetarisch



Bild: Ariane Bille für BVEO

## Zubereitung

Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl in 5 mm breite Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser übergießen. 5 Min. ziehen lassen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Äpfel waschen, trocken reiben, entkernen und mit der Julienne-reibe reiben. Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Saure Sahne, Milch, Senf, Honig und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat putzen, mit der Petersilie waschen und trocken schütteln. Petersilie hacken. Feldsalat mit Spitzkohl und Äpfeln mischen, das Dressing dazu geben und alles vermischen. Petersilie und grob gehackte Walnüsse darüber streuen und genießen.

## Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Spitzkohl
- 1 l kochend heißes Wasser
- 300 g saure Äpfel (z.B. Boskop)
- 200 g Mais aus der Dose
- 75 g Saure Sahne
- 5 EL Milch
- 2 EL süßer Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- Meersalz und Pfeffer
- 80 g Feldsalat
- 4 Zweige Petersilie
- 4 Walnüsse



Bild: Ariane Bille für BVEO

# Kürbis-Püree mit Esskastanien

🕒 30 Min. || Einfach Vegetarisch



Bild: Ariane Bille für BVEO

## Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kürbis ebenfalls schälen (dieser Schritt fällt beim Hokkaido-Kürbis weg), Strunk entfernen, entkernen und grob würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln mit Lorbeerblatt, Kürbis und Esskastanien darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. anbraten.

320 ml Wasser mit 1 TL Salz dazu geben und mit halb verschlossenem Deckel etwa 20 Min. garen.

Lorbeerblatt entfernen und das Gemüse fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und z.B. mit Entenbrust genießen.

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 kg Butternut-Kürbis (oder Hokkaido)
- 3 EL Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 200 g vorgegarte Esskastanien (Maronen)
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft



Bild: Ariane Bille für BVEO

# Entenbrustfilets mit Apfel-Pflaumensauce

🕒 45 Min. || Mittel-schwer



Bild: Ariane Bille für BVEO

## Zubereitung

Entenbrustfilets kalt waschen, trocken tupfen und die Haut vorsichtig in Rauten einschneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Äpfel waschen, trocken reiben, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und -schale, Pflaumen und 100 ml des Safts aus dem Glas, 100 ml Wasser, Lorbeerblättern, Nelken und Zimt in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze abgedeckt etwa 15. Min. leicht köcheln lassen.

Eine Gusseiserne Pfanne mit geschlossenem Deckel ohne Fett stark erhitzen. Dann kurz von der Herdplatte nehmen, sodass die Hitze etwas reduziert. Öl in die Pfanne geben, Entenbrust mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und etwa 5–6 Min. bei mittlerer–niedriger Hitze braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist. Dabei mit einem Pfannen-Spritzschutz abdecken.

Entenbrustfilets wenden und etwa 6 Min. weiter braten. Währenddessen den Backofengrill auf 190°C vorheizen. Filets mit der Haut nach oben auf einem Rost auf oberste Schiene legen, sodass die Filets einen Abstand von etwa 12 cm zur Backofendecke haben. Darunter eine Fettauffangwanne mit etwas Wasser geben. 1–2 Min. knusprig grillen. Die Entenbrüste herausnehmen, in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen.

Währenddessen die Apfel-Pflaumensauce in die Pfanne gießen und den Bratsatz damit lösen.

Entenbrüste aus der Alufolie nehmen, in 1,5 cm breite Scheiben schneiden, mit der Apfel-Pflaumen-Sauce auf vorgewärmte Teller geben und genießen.

Tipp: Als Beilage passt das Kürbis-Maronen-Püree.

## Zutaten für 4 Portionen

- 2 Entenbrustfilets (je etwa 350–400 g)
- Meersalz und Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 2 saure Äpfel (z.B. Boskop)
- 300 g Pflaumen (aus dem Glas)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- ½ TL Zimt
- 2 EL Rapsöl

# Bratäpfel mit Zimt-Walnusseis

🕒 15 Min. + 20–25 Min. Backzeit. III Einfach Vegetarisch



Bild: Ariane Bille für BVE0

## Zubereitung

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Eine feuerfeste Form mit 1 TL Butter einfetten.

Äpfel waschen, trocken reiben und Kerngehäuse herausstechen.

Rosinen mit Zucker und Zimt mischen. Äpfel in die Form stellen und mit der Rosinen-Zucker-Zimtmischung füllen und jeweils einen Rosmarinzweig in die Äpfel stecken. Die restliche Butter in 4 Stücke teilen und auf den Äpfeln verteilen.

Auf mittlerer Schiene im Ofen etwa 20–25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und heiß mit Zimt- Walnusseis genießen.

## Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Butter
- 4 große Äpfel (Boskop oder Cox Orange)
- 5 TL Rosinen
- 4 TL Rohrohrzucker
- 1 TL Zimt
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Kugeln Zimt-Walnusseis

**Bitte beachten Sie:** Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin