

**Herbstmenü vom Feinsten,
können auch die Kleinsten!
3. November 2025**

Pilzsuppe mit Knoblauchsahne und pochiertem Ei

Wirsing-Risotto mit Birnen-Haselnuss-Topping

Zanderfilet mit Ofen-Kürbis und Pilzschaum

Hähnchen-Cordon-bleu mit Süßkartoffeln und Bohnen

Joghurt-Nocken mit Limetten-Thai-Basilikum-Salat

Pilzsuppe mit Knoblauchsahne und pochiertem Ei

für 4 Portionen:

400 g braune Champignons
350 g Shiitake-Pilze, 160 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, 4 Stiele Thymian
4 EL Olivenöl, 150 ml trockener Weißwein
1 l Pilzfond, 250 ml Sahne
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Baguette a' 20 g
100 ml Weißweinessig, 4 frische Eier
8 Stiele Schnittlauch



1. Pilze putzen und vierteln. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe in feine Streifen schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.
2. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Pilzfond und 150 ml Sahne zugießen. Thymian zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguette-Scheiben darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Knoblauchzehe fein reiben. Restliche Sahne, Knoblauch und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Bis zum Servieren kaltstellen.
4. 1 l Wasser mit Essig aufkochen. Eier zuerst einzeln in Tassen aufschlagen, dann jeweils einzeln ins siedende Wasser gleiten lassen und dort mit einer kleinen Kelle auffangen (so bleibt das Ei in Form) Kelle entfernen. Das Eiweiß sollte jetzt das Eigelb umhüllen. Eier 3-4 Minuten pochieren und vorsichtig aus dem Wasser heben.
5. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Suppe fein mixen. Suppe mit je einem pochierten Ei in vorgewärmten Tellern anrichten. Etwas Knoblauchsahne und Brotscheiben darauf verteilen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Wirsing-Risotto mit Birnen-Haselnuss-Topping

für 4 Portionen:

Risotto:

800 ml Gemüsefond, 80 g Zwiebeln
250 g Wirsing, 100 g Möhren
2 EL Olivenöl, 200 g Risotto-Reis
200 ml trockener Weißwein, Salz, Pfeffer
40 g italienischer Hartkäse, fein gerieben
2 EL Mascarpone, Muskat, frisch gerieben

Topping:

20 g Haselnusskerne, 1 Birne
4 EL Aceto balsamico
1 rote Pfefferschote, 2 Stiele glatte Petersilie
4 EL Haselnussöl



1. Für den Risotto Fond aufkochen und warm stellen. Zwiebeln fein würfeln. Wirsing putzen, vierteln, den harten Strunk entkernen und in feine Streifen schneiden. Strunk in 5 mm große Würfel schneiden. Möhren schälen und in 5 mm große Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren 2 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen. Wirsingstrunk, Möhren und Wirsingblätter zugeben und kurz mitdünsten. Die Hälfte vom heißen Fond zugießen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren 18-20 Minuten weitergaren, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen.
3. Inzwischen für das Birnen-Haselnuss-Topping die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Birne waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine kleine Schüssel geben und mit Essig mischen. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Alles zu den Birnenwürfeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Haselnüsse zugeben und gut mischen.
5. 30 g geriebener Käse und Mascarpone unter den Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Risotto mit Topping und restlichem Käse bestreuen und servieren.

Zanderfilet mit Ofen-Kürbis und Pilzschaum

für 6 Portionen

Pilzschaum:

10 g getrocknete Steinpilze, 80 g Champignons
1 Knoblauchzehe, 60 g Schalotten
2 TL Trüffelbutter, Salz, Pfeffer
100 ml trockener Weißwein, 100 ml Schlagsahne

Ofen-Kürbis:

4 Stiele Thymian, 1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl, 1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 50 ml trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 500 g Hokaido-Kürbis

Kräuterseitlinge:

400 g kleine Kräuterseitlinge, 60 g Schalotten
1 Knoblauchzehe, 2 EL neutrales Öl, Salz, Pfeffer

Zander:

6 Zanderfilets a' 160 g mit Haut, 3 EL neutrales Öl, Salz, Pfeffer, 4 Stiele Kerbel



1. Für den Pilzschaum Steinpilze in 300 ml heißem Wasser mindestens 15 Minuten einweichen.
2. Für den Ofenkürbis inzwischen Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch fein schneiden. Mit Thymian, Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Weißwein, Salz und Pfeffer verrühren. Kürbis waschen, trockenreiben, halbieren, Kerne entfernen. Kürbis in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Kürbis und Marinade in einer Auflaufform mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten backen. Kürbisstücke gelegentlich zwischendurch wenden.
3. Eingeweichte Steinpilze in ein feines Sieb gießen. Pilze gut ausdrücken, Pilzfond auffangen. Pilze fein schneiden. Champignons putzen und grob schneiden. Knoblauch und Schalotten grob schneiden.
4. Für den Saucenansatz 1 TL Trüffelbutter in einem Topf zerlassen. Pilze, Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Steinpilzfond und Sahne auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen. Saucenansatz kräftig fein mixen.
5. Für die Pilze Kräuterseitlinge putzen, Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer bis hoher Hitze 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zanderfilets trocken tupfen, die Haut mehrmals ganz fein einschneiden. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zanderfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten knusprig braten. Filets wenden und bei kleiner Hitze ca. 2 Minuten gar ziehen lassen.
7. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Pilzsaucenfond nochmals erhitzen, restliche Trüffelbutter zugeben und die Sauce mit einem Pürierstab cremig aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Zanderfilets, Kräuterseitlinge und Kürbis auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit Kerbel garnieren. Den Pilzschaum anträufeln, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Hähnchen-Cordon-bleu mit Süßkartoffeln und Bohnen

für 2 Portionen

Gemüse:

200 g grüne Bohnen, Salz, Pfeffer
300 g Süßkartoffel, 2 Schalotten
1 Knoblauchzehe, 2 EL neutrales Öl
20 g Butter, 4 Stiele Kerbel

Cordon-bleu:

2 Hähnchenbrustfilets a' 200 g
Salz, Pfeffer, 50 g Gouda (im Stück)
2 dünne Scheiben Kochschinken
30 g Mehl, 50 g Panko-Brösel
1 Ei
1 EL Schlagsahne
2 EL Butterschmalz



1. Für das Gemüse Bohnen putzen, waschen, in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Süßkartoffel schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch fein schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Bohnen, Schalotten und Knoblauch zugeben, 2 Minuten mitbraten. Butter zugeben und das Gemüse bei kleiner Hitze zugedeckt 5 Minuten fertig garen.
3. Für die Cordon-bleus inzwischen Filets trocken tupfen, waagerecht auf- aber nicht durchschneiden. Fleisch aufklappen und zwischen 2 Lagen Folie etwas flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in 2 längliche Stücke schneiden. Fleisch mit Käse und Schinken belegen, zusammenklappen und mit Holzstäbchen fixieren. Für die Panierung Mehl, Panko-Brösel und Ei getrennt jeweils auf Teller geben. Sahne zum Ei geben, salzen, pfeffern und verquirlen. Cordon-bleu zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Fleisch durch die Eiersahne ziehen und in den Panko-Bröseln wenden. Leicht andrücken.
4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Cordon-bleus darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 10-15 Minuten goldbraun braten. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cordon-bleus, Gemüse und Kerbel anrichten.

Joghurt-Nocken mit Limetten-Thai-Basilikum-Salat

für 4 Portionen:

Nocken:

150 g Kokosjoghurt, 70 g Zucker
1 EL Bio-Limettschale, fein abgerieben
Salz, 100 g Mehl, 1 TL Backpulver
30 g Kokosflocken

Salat:

2 Bio-Limetten
150 ml ungesüßte cremige Kokosmilch
2 EL Agavendicksaft
Salz
8 Stiele Thai-Basilikum, 4 Stiele Minze
1 EL rosa Beeren
500 ml neutrales Öl

1. Für die Nocken Kokosjoghurt, 40 g Zucker und Limettenschale glattrühren. Eine Prise Salz, Mehl und Backpulver mischen, zu der Joghurt-Mischung geben und zu einem Teig verarbeiten. Teig 10 Minuten ruhen lassen. Restlichen Zucker und Kokosflocken in einen tiefen Teller geben und mischen.
2. Zum Frittieren Öl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen. Mit 2 eingeölten Teelöffeln aus dem Teig 16 Nocken formen und portionsweise im heißen Öl 2-3 Minuten goldbraun ausbacken, dabei einmal wenden. Nocken herausnehmen, in der Zucker-Kokos-Mischung wälzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Für den Salat Limetten heiß waschen, trockenreiben, Limettenschale ohne das Weiße fein abreiben. Limetten so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den Saft auffangen.
4. Limettenschale, Limettensaft, Limettenfilets, Kokosmilch, Agavendicksaft und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Von dem Thai-Basilikum und der Minze die Blätter abzupfen und in einer Schale mischen.
5. Rosa Beeren im Mörser grob zerstoßen. Je 4 Joghurt-Bällchen mit etwas Kokos-Limetten-Dressing auf Tellern anrichten. Mit abgezupften Kräuterblättern und etwas Rosa Pfeffer bestreuen und servieren.