

Kochabend vom 24.11.2025

«Herbst und Italianata»



Curry – Apfel – Cremesuppe

Polpette alla Napoletana mit Pasta

Italienischer Apfelkuchen

Curry – Apfel- Cremesuppe mit Kokosmilch



Nicht Originalbild!

Zutaten (4 Personen)

500 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 daumengroßes Stück Ingwer

Etwas Kurkuma oder mildes Curry-Pulver (optional)

1 Apfel

100 g Rüebl

200 g Kartoffeln

25 g Butter

Salz / Pfeffer

250 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

Pinienkerne oder Kürbiskerne (angeröstet)
(optional)

Chiliflocken (optional)

Koriandergrün (optional)

Zubereitung:

1. Kürbis in Würfel schneiden;
Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Apfel, Rüebl und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Butter in einem großen [Kochtopf](#) * zergehen lassen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten anbraten.
Kürbis, Rüebl, Apfel, Kurkuma/Curry und Kartoffeln ebenfalls in den [Topf](#) * geben, salzen und alles für weitere 6 Minuten braten.
3. Gemüsebrühe dazugeben und abgedeckt solange (etwa 10 Minuten) köcheln lassen bis Kürbis und Rüebl gar genug sind, um sich mit einer Gabel leicht einstechen zu lassen.
4. Topfinhalt mit einem [Stabmixer](#) * (oder in einem Mixer) zur gewünschten Konsistenz pürieren und anschließend Kokosmilch unterrühren.
5. Die Kürbissuppe mit Kokosmilch in einem tiefen Teller servieren, mit frischem Pfeffer würzen und optional mit gerösteten Pinien- oder Kürbiskernen, Chiliflocken und gehacktem Koriandergrün garnieren.

Neapolitanische Hackbällchen (polpette alla napoletana) mit Pasta



Das braucht: (4 Personen)

Hackbällchen

300 g Hackfleisch (Rind)
180 g Salsiccia, aus der Haut gedrückt, in Stücken
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Ei
2 EL Paniermehl
40 g geriebener Parmesan
½ Bund glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
½ TL Salz
Wenig Pfeffer

Sauce

Olivenöl zum Braten
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Tomatenpüree
800 g Fleischtomaten, in Stücken
3 Zweiglein Oregano oder getrockneter
½ EL Zucker
¾ TL Salz
Wenig Pfeffer

Pasta

Ca 500g Frische italienische Teigwaren

Zubereitung:

Hackbällchen

Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in eine Schüssel geben, mischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.

Masse mit nassen Händen zu ca. 16 Bällchen formen.

Sauce

Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen.

Hackfleischbällchen portionenweise rundum ca. 8 Min. braten. Herausnehmen, beiseitestellen.

Wenig Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen. Tomatenpüree begeben, ca. 1 Min. mitdämpfen.

Tomaten, Oregano und Zucker begeben, würzen, aufkochen.

Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln, Hackbällchen wieder begeben, heiss werden lassen.

Pasta

Teigwaren in gut gesalzenem, heissem Wasser al-dente kochen.

Hackbällchen und Sause über frische Pasta in Teller geben. Buon-Gusto

Italienischer Apfelkuchen, der in ihrem Mund schmilzt!



Rezept: (1 Kuchen)

3 Eier

1 Zitrone

4 EL Zucker (100 g)

4 EL Pflanzenöl (40 ml)

4 EL Mehl (100 g)

1 TL Backpulver (5 g)

3-4 Äpfel

Das Geheimnis eines leckeren Apfelkuchens: süsse, leicht säuerliche Äpfel.

Zubereitung:

Eier und Zucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.

Pflanzenöl zur Ei-Zuckermasse geben und verrühren.

Das Mehl und Backpulver durch ein Sieb zur Masse geben und mit Masse verrühren bis eine dickflüssige Masse entstanden ist.

Zwei Äpfel ganz schälen und anschliessend mit Röstiraffel zur Ei-Zucker-Mehlmasse reiben.

Eine Zitrone zur Masse abreiben (die Zitronenschale fein abreiben, damit nur der dunkelgelbe Teil mit dem intensivsten Aroma abgerieben wird).

24 cm große Auflaufform.

Backpapier auf Auflaufform zuschneiden und in Auflaufform legen.

Die Form mit etwas Butter einfetten.

Nun die Teigmasse in die Formgeben.

1 Apfel schälen und Kerngehäuse ausstechen oder schneiden.

Apfel ungefähr vierteln und in ca. 3mm dicke Scheiben schneiden.

Apfelscheiben in Auflaufform wie Ziegel schichten bis die gesamte Oberfläche bedeckt ist.

Bei 180 °C 35–40 Minuten backen.

1 Teelöffel Backpulver über fertigen Kuchen sieben zum Garnieren