

HERBST *Flair*

DIE GEMÜTLICHE ZEIT ENTSPANNT GENIESSEN



Rezept: Kürbissuppe mit Granatapfel-Topping und Kokosmilch-Strudel

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

- 1 Hokkaido-Kürbis, ungefähr 1 kg
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 EL Ras el-Hanout, gelb oder rot nach Geschmack
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Granatapfelkerne von 1 Granatapfel
- 1-2 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL brauner Rohrzucker
- Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in grobe Stücke

schneiden (die Schale kann beim Hokkaido mitgekocht werden). Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Karotten, Kürbisstücke, gehackte Zwiebel und Ingwer hinzugeben und etwa 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht Farbe bekommt und die Zwiebeln glasig, aber nicht zu dunkel sind.

Zucker und Ras el-Hanout über das Gemüse streuen und für 1 Minute mitrösten, damit die Gewürze ihren Duft entfalten. Die Gemüsebrühe angießen und alles zum Kochen bringen. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis und die Karotten weich sind.

Während die Suppe kocht, die Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen und zur Seite



Viele regionale Lokale bieten im Herbst Gerichte an, die zur Jahreszeit passen.

Foto: Ruth Georgiev/Unsplash

stellen. Die Suppe mit einem Stabmixer glatt pürieren. Falls die Suppe zu dick ist, etwas mehr Gemüsebrühe oder Wasser hinzufügen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken, um die Aromen abzurunden.

Für den Kokosmilch-Strudel die Kokosmilch leicht erwärmen und mit einem Schneebesen glattrühren, damit sie sich bes-

ser in der Suppe verteilt. Ein paar Löffel Kokosmilch zurückbehalten, um sie als Strudel in die Suppe zu geben. Restliche Kokosmilch in die Suppe einrühren.

Die Kürbissuppe in Schalen füllen. Mit einem Löffel einen Kokosmilch-Strudel in die Suppe ziehen, indem die warme Kokosmilch spiralförmig auf die

Suppe gegeben wird. Die Suppe mit den Granatapfelkernen bestreuen und nach Wunsch mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren.

■ **Tipp:** Die Suppe kann noch zusätzlich nach Geschmack mit gerösteten Kürbiskernen, Chia-Samen oder etwas Chiliöl verfeinert werden.



Duftkerzen herzustellen, die duften, ist nicht schwer.

Foto: Susy Drake/Pexels

Duftkerzen selber machen

Der Herbst ist die perfekte Jahreszeit, um es sich zu Hause gemütlich zu machen. Kerzenschein gehört dazu. Mit wenigen Zutaten und ein wenig Kreativität können Sie individuelle Duftkerzen herstellen, die nicht nur gut riechen, sondern auch eine warme Atmosphäre schaffen.

MATERIALIEN UND WERKZEUGE

Um Ihre eigenen Duftkerzen herzustellen, benötigen Sie Sojawachs sowie naturreine ätherische Öle Ihrer Wahl (einige Inspirationen finden Sie im nebenstehenden Kasten), Döchte, Gläser, Wachs-Farbstoff (optional), einen Topf und einen hitzebeständigen Behälter für das Schmelzen des Wachses, zum Beispiel eine zuvor gründlich gereinigte Konservendose.

ANLEITUNG

- **Wachs schmelzen:** Erhitzen Sie das Wachs im Wasserbad, bis es vollständig geschmolzen ist. Achten Sie darauf, das Wachs nicht direkt auf die Herdplatte zu stellen, da es sich entzünden kann.
- **Duft und Farbe hinzufügen:** Sobald das Wachs geschmolzen ist, können Sie ätherische Öle und gegebenenfalls Farbstoff hinzufügen. Mischen Sie alles gut durch.
- **Döchte platzieren:** Stellen Sie die Döchte in die Mitte der Gläser oder Formen. Sie können sie mit einem Klebepunkt oder etwas Wachs fixieren. Damit die Döchte beim Einfüllen des Wachses nicht umkippen, können sie auch zwischen zwei Holzstäbchen fixiert

werden, die auf dem Rand des Glases aufliegen.

- **Wachs einfüllen:** Gießen Sie das flüssige Wachs vorsichtig in die vorbereiteten Gläser oder Formen. Lassen Sie das Wachs abkühlen und fest werden.
- **Kerze trimmen:** Kürzen Sie den Docht auf etwa 1 cm Länge, bevor Sie die Kerze anzünden.

SICHERHEITSHINWEISE

Beim Arbeiten mit heißem Wachs besteht Verbrennungsgefahr. Tragen Sie stets Schutzhandschuhe und arbeiten Sie auf einer hitzebeständigen Unterlage. Lassen Sie das geschmolzene Wachs niemals unbeaufsichtigt auf dem Herd, und stellen Sie sicher, dass keine Kinder oder Haustiere in der Nähe sind. Lagern Sie Kerzen an einem kühlen, trockenen Ort und halten Sie sie von brennbaren Materialien fern. Denken Sie daran, Kerzen niemals unbeaufsichtigt brennen zu lassen.

IDEEN FÜR DUFTMISCHUNGEN

Kürbisgewürz:

- 4 Tropfen Zimtöl
- 2 Tropfen Muskatöl
- 2 Tropfen Nelkenöl
- 1 Tropfen Ingweröl

Diese Mischung ist perfekt für alle, die den typischen „Pumpkin Spice“-Duft lieben.

Waldspaziergang:

- 4 Tropfen Tannenöl
- 3 Tropfen Zedernholzöl
- 1 Tropfen Eukalyptusöl

Dieser erdige, frische Duft bringt die Aromen eines Spazier-

gangs im herbstlichen Wald direkt in Ihr Zuhause.

Kaminabend:

- 5 Tropfen Vanilleöl
- 3 Tropfen Sandelholzöl
- 3 Tropfen Bergamotteöl
- 2 Tropfen Muskatellersalbeiöl

Eine warme, beruhigende Duftmischung, die an gemütliche Abende am Kaminfeuer erinnert.

■ Tipp:

Probieren Sie verschiedene Mischungen aus und passen Sie die Intensität der Düfte nach Ihrem persönlichen Geschmack an. Denken Sie daran, dass einige ätherische Öle intensiver sind als andere. Beginnen Sie am besten mit einer kleinen Menge.

Dunkle Nagellacktöne sind gefragt

Nude nails und dunkle Töne – das sind die Nagetrends für den Herbst 2024. Natürlich wirkt der Look mit Nude nails, die mit sanften Beige- und Rosétönen die Nägel fast unlackiert aussehen lassen. Mit kleinen Tricks wie Korrekturstiften lassen sich außerdem Unebenheiten ausgleichen. Das Tolle: Sie sind ebenso zeitlos wie passend für jede Gelegenheit und jedes Outfit.

Den Kontrast setzen hingegen dunkle Töne beim Nagellack, gerne matt statt glänzend oder mit Schimmerakzenten, die perfekt in den goldenen Herbst passen. So finden sich die Trendfarbe Black Cherry auf den Fingernägeln (OPI Black Cherry Chutney oder Catrice

Iconails 127) oder Variationen von Brombeerfarben wie bei benecos (Happy Nails in vamp) oder mit irisierendem Schimmer bei Chanel (Le vernis 189 – Phénomène). Wer es mutiger mag, setzt auf dunkle Grüntöne in Oliv (CND Vinylux in Cap & Gown) oder mit Gold-Schimmer (essence Gel Nail Colour 73 Emerald Energy oder Catrice Iconails 158 Deeply In Green). Auch klassisches Schwarz trägt man jetzt nicht nur zu Halloween auf den Nägeln. Unabhängig von der Farbe zeigt sich aber: Die Zeit der langen Klauen, die im Sommer noch zu sehen waren, ist vorbei. Der Trend geht zu natürlichen, oft abgerundet geformten Formen mit kurzen Nägeln und praktischer Maniküre.

Seminarhaus
Mahanbir
www.mahanbir.de

Zum Roden 13, Lehrte
Tel.: 05132 / 83 69 20
info@mahanbir.de

10 €

Wertgutschein

für alle unsere Yoga-Kurse
gültig bis 31.12.24

unsere Kurse

27710002_000124

Brunchtermine			
November: Herbstgenuss Kürbis/Gans/Wild			
03.11.	Sonntagsbrunch	35,00€	
17.11.	Sonntagsbrunch	35,00€	
24.11.	Sonntagsbrunch	35,00€	
Dezember: Winterlicher Wild- & Gänsebraten			
01.12.	1. Adventsbrunch	35,00€	
08.12.	2. Adventsbrunch	35,00€	
15.12.	3. Adventsbrunch	35,00€	

Grünkohlbuffet

20.11.24
17:00 Uhr

- leckere Grünkohlcremesuppe mit Räucherbrot
- geschmorter Grünkohl
- Kassler/Schinkenbraten/Bregenwurst Bauchfleisch
- gebackene Apfel- & Zwiebelringe
- Röstkartoffeln/Kräuterkartoffeln/Kartoffel-Schmandpüree
- Saucen/Senföpfchen/Visiercreme
- Dessertvariation vom Winterapfel

25,50€ p.P.

Restaurant Visier

Gans to Go

Die perfekte Gans für zuhause!

So gelingt Ihnen jedes Fest!

Gans, ganz einfach abholen und zuhause genießen

- 1 ofenfrische Gans (ca.5kg)
- Gänsesauce
- Birnenrotkohl
- Rosenkohl mit Speck
- hausgemachte Kartoffelknödel mit eigener Kräuterbrotsoße
- eine erlesene Flasche Rotwein

Abholpreis 140,- Euro für 4 Personen

Abholvarianten:
a.) Heiß und servierfertig
b.) Kalt und fertig gegart mit passender Anleitung zum Erwärmen für Zuhause.
In nur 25 Minuten servieren und genießen!

Vorbestellen, abholen und genießen!

27248502_000124

Lena Schöning Fotografie

Kaisersstraße 49 | 31139 Lehrte | 05132 834074
www.schoeningfotografie.de

27715402_000124

MOSS Delikatessen

Dammstr. 10
30858 Burgwedel
Tel.: 05139-2345
www.moss-delikatesen.de

Lass Dir den Herbst schmecken...

Wild • Gans • Ente

27332002_000124

PRISMA

Tee, Wein & Wohnaccessoires

Tee, Wein & Wohnaccessoires

Inh. Ina Lauenstein

Neues Zentrum 4, 31275 Lehrte
Tel.: (+49) 5132 / 887275
Fax: (+49) 5132 / 5884145
E-Mail: info@prisma-lehrte.de

FEINSTE HANDESGESTIFTETE TRÜFFEL UND PRALINENSPEZIALITÄTEN

Trüffel- und Pralinen Spezialitäten von der Coniserie Lauenstein können Sie ab sofort selbst zusammen stellen.

27332002_000124

STACHE

Fleischerei & Partyservice

„Täglich Fleisch, das muss nicht sein, doch wenn, dann kauf' ich es bei Stache ein!“

Hannover/Bemerode · Hinter dem Dorfe 10 · Tel. 0511 - 52 09 42
Lehrte · Marktstraße 11 · Tel. 0 51 32 - 24 38
www.stache-partyservice.de

27102002_000124

75 Jahre 2-Rad Krüger

Das Bike-Spezialist seit über 75 Jahren

HERBST-AKTIONEN

Wieder da!
Beim Kauf eines E-Bikes erhalten Sie für Ihr **Fahrrad 250,-** oder **E-Bike 500,-** Rabatt vom Listenpreis. (Pro Kauf nur ein Ankauf!)

Sortimentsbereinigung! bis zu **30%** auf Einzelstücke

Mo. geschlossen

0% Finanzierung • Firmenleasing • Werkstatt-, Liefer- und Abholservice

27187002_000124

EDEKA Lüders

Wir ♥ Lebensmittel.

HANDGEFERTIGTE HERBST-DEKO IN GROSSER AUSWAHL

ELZE WENNEBOSTEL BURGWEDEL ISERNHAGEN

272650702_000124