



Goldener Herbst

Kulinarische Inspirationen von Dr. Goerg
Inklusive Halloween-Special

Paket im
Wert von 50€
gewinnen



Lieber Kokos-Freund,

der Herbst ist da und mit ihm jede Menge
kulinarische Highlights, die die bunte
Jahreszeit noch bunter machen!

Jetzt, wo das graue Wetter uns veranlasst,
mehr Zeit in den eigenen vier Wänden zu
verbringen, dürfen wir uns auch zum
Kochen, Backen und Genießen wieder
mehr Zeit nehmen.

Deswegen findest du in diesem Buch
nicht nur leckere Herbstrezepte, die das
Herz erwärmen, sondern auch tolle
Bastelideen. Denn keine Jahreszeit lädt so
sehr zum Basteln ein, wie der Herbst.

Zu guter Letzt ist mit unserem schaurig-
schönen Halloween-Special für die
perfekte Gruselnacht gesorgt.

Lass dich jetzt von der Vielfalt des
Herbstes verzaubern und genieße
die Zeit gemeinsam mit uns!



Inhalt

- Seite 04** Gerösteter Kürbissalat
- Seite 05** Churros aus der Heißluftfritteuse
- Seite 06** Nudelsalat mit Pesto
- Seite 07** Naanbrot aus der Pfanne
- Seite 08** Selbstgemachte Kürbis-Gnocchi
- Seite 09** Rote Bete Salat mit Süßkartoffel und Linsen
- Seite 10** Upcycling-Idee "Kerzenständer"

Halloween Special

- Seite 12** Pumpkin Pie
 - Seite 13** Bananen-Kokos-Pancakes
 - Seite 14** Pasta mit Avocado-Pesto
 - Seite 15** Kürbisbrownies
 - Seite 16** DIY Einladung für deine Halloweenparty
 - Seite 17** DIY Partypicker für Halloween
 - Seite 18** Gewinnspiel
-

Gerösteter Kürbissalat

Zutaten

- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- 1 EL Dr. Goerg Bio-Kokos-Würzöl Ingwer
- 1 EL Reissirup
- 1-2 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Mandelkerne
- 4 Stiele Grünkohl
- 1 Handvoll Salatblätter
- 250-300 g Kirschtomaten
- 4 Zwetschgen
- 2 Kugeln Mozzarella

Für das Dressing:

- 2 EL Dr. Goerg Bio-Mandelmus
- 4 EL Dr. Goerg Bio-Kokosblüten-Balsamico
- 4 EL extra natives Olivenöl
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 TL Reissirup
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Den Kürbis in Spalten schneiden und auf einem Blech verteilen.
Mit dem Kokos-Würzöl, 1 EL Reissirup, Salz, Pfeffer und Thymian gut vermengen.
2. Im Ofen bei 180 °C Umluft etwa 30-35 Minuten goldbraun backen.
In den letzten 10 Minuten die Mandelkerne zugeben und mit rösten.
3. Grünkohl und Salatblätter in mundgerechte Stücke zerteilen. Tomaten halbieren. Zwetschgen vierteln.
Mozzarella in grobe Stücke zupfen. Alle Komponenten samt dem gerösteten Kürbis auf die Teller verteilen.
4. Für das Dressing: Alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren und abschmecken.
Je nach Konsistenz noch 1-2 EL Wasser zugeben. Den Salat großzügig mit dem Dressing beträufeln und servieren.



Vorbereitung
30 Minuten



Backzeit
30-35 Minuten



4



Hier geht's zu
den Produkten



Churros

aus der Heißluftfritteuse



Hier geht's zu den Produkten

Zutaten

- 30 g Dr. Goerg Bio-Kokos-Würzöl Zimt
- 240 ml Wasser
- 125 g Mehl
- 2 EL Dr. Goerg Bio-Kokosblütenzucker

Für das Topping:

- Etwas Zimt
- Etwas Dr. Goerg Bio-Kokosblütenzucker

Zubereitung

1. Die Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen.
2. Würzöl Zimt und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
3. Den Topf vom Herd nehmen, Mehl und Kokosblütenzucker mit einem Holzlöffel unterrühren, bis sich der Teig vom Boden löst.
4. Den Teig ca. 5 Minuten auskühlen lassen, damit man ihn anfassen kann.
5. Nun aus dem Teig die Churros formen. Mit einer Gabel kann man die typischen Rillen ziehen.
6. In der Heißluftfritteuse ca. 20 Minuten goldbraun backen.
7. Für das Topping etwas Kokosblütenzucker mit Zimt vermischen und die noch heißen Churros darin wälzen.



Vorbereitung
15 Minuten



Backzeit
20 Minuten

Nudelsalat

mit Pesto

Zutaten

Für das Pesto:

- 4 EL Dr. Goerg Bio-Kokosöl (geschmolzen)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 10 g Hefeflocken oder 20 g veganer Parmesan
- 2 EL Dr. Goerg Bio-Kokosraspel
- Je 1 TL Salz und Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Topf Basilikum

Für den Salat:

- 300 g Nudeln
- Etwas Gurke
- Etwas Salat
- Ein paar Cherrytomaten

Zubereitung

1. Alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Sollte diese zu fest werden, einfach Olivenöl nachgeben und nochmal mixen.
2. Nudeln kochen, abseihen und etwas abkühlen lassen.
3. Gurke, Salat und Cherrytomaten waschen und kleinschneiden.
4. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Pesto gut durchrühren.



Hier geht's zu
den Produkten



Vorbereitung
45 Minuten



Kochzeit
10-15 Minuten

Naanbrot

aus der Pfanne

Zutaten

Für den Kürbishummus:

- 100 g Kürbis
- 150 g gekochte Kichererbsen
- 15 g Dr. Goerg Bio-Cashewmus
- 20 g Tahin
- 2 EL Olivenöl
- 40 ml Wasser
- 1 TL Salz

Für das Naanbrot:

- 200 g Weizenmehl
- 15 g Dr. Goerg Bio-Kokosmehl
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Sojajoghurt
- 90 ml Dr. Goerg Kokoswasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- Etwas Dr. Goerg Bio-Kokos-Würzöl Chili

Außerdem:

- 3-4 EL Dosenmais
- 200 g Süßkartoffeln
- 1 TL Dr. Goerg Bio-Kokosöl
- Etwas frische Petersilie
- Etwas schwarzer Sesam

Zubereitung

1. Für den Hummus: Kürbis in kleine Stücke schneiden und in etwas Wasser weich kochen. Abseihen und das Wasser dabei auffangen. Kürbis leicht auskühlen lassen.
2. Kichererbsen mit dem gekochten Kürbis, 40 ml des aufgefundenen Wassers und den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Falls nötig mit etwas Salz nachwürzen.
3. Für das Naanbrot: Weizenmehl mit Kokosmehl, Backpulver und Salz vermischen. Olivenöl, Sojajoghurt und Kokoswasser hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist mehr Kokoswasser hinzugeben. Falls er zu klebrig ist, etwas mehr Mehl verwenden. Den Teig in 3 Teile unterteilen.
4. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Kokos-Würzöl Chili bepinseln. Die einzelnen Teigteile jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und anschließend mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Herausnehmen und beiseite stellen.
5. Süßkartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Kokosöl erhitzen und die Süßkartoffelscheiben von beiden Seiten anbraten. Einen Schuss Wasser hinzugeben und bei geschlossenem Deckel bei geringer Hitze dünsten.
6. Vor dem Servieren je ein Naanbrot mit Hummus bestreichen, mit Süßkartoffelscheiben, Mais und frischer Petersilie toppen und mit etwas schwarzem Sesam bestreuen.



Hier geht's zu den Produkten



Vorbereitung
45 Minuten



Garzeit
20 Minuten

Selbstgemachte Kürbis-Gnocchi

Zubereitung

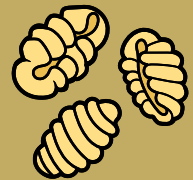
1. Für die Kürbisgnocchi: Kürbis in kleine Stücke schneiden und in Wasser weich kochen. Anschließend abseihen und auskühlen lassen.
2. Die gekochten Kartoffeln und Kürbisstücke durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit den anderen Zutaten zu einem homogenen, möglichst stückchenfreien Teig verkneten. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Für die Sauce: Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Kokos-Würzöl Knoblauch-Chili in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten.
4. Restliche Zutaten für die Sauce hinzugeben, Hitze zurückdrehen und alles gut verrühren. Anschließend mit einer Stabmixer pürieren oder in einen Mixer geben und zu einer cremigen Sauce verarbeiten.
5. In einem großen Topf Wasser kochen. Den Gnocchiteig aus dem Kühlschrank nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten, anschließend zu einer langen Teigwurst rollen. Die Teigwurst in gleichmäßige, kleine Stücke unterteilen und zu kleinen gnocchiartigen Kügelchen formen. Eine Seite der Kügelchen über eine kleine Gabel rollen, sodass die gnocchiartigen Rillen entstehen.
6. Die fertig geformten Gnocchi im köchelnden Wasser kochen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Zum Schluss mit Sauce und Toppings servieren.



Zutaten

Für die Kürbisgnocchi:

- 300 g Kürbis
- 300 g Kartoffel (gekocht)
- 10 g Dr. Goerg Bio-Kokosmehl
- 1,5 TL Flohsamen
- Etwas Salz
- 90 g Mehl



Für die Sauce:

- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Dr. Goerg Bio-Kokos-Würzöl Knoblauch-Chili
- 120 ml Dr. Goerg Bio-Kokosmilch
- 80 ml Wasser
- 40 g Dr. Goerg Bio-Haselnussmus

Toppings:

- Etwas frische Petersilie
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 Handvoll frischer Spinat

	
Vorbereitung	Garzeit
60 Minuten	20 Minuten

Hier geht's zu
den Produkten



Rote Bete Salat

mit Süßkartoffel und Linsen

Zutaten

Für den Salat:

- 1 Knolle frische Rote Bete
- 1 große Süßkartoffel
- 2 EL Dr. Goerg Bio-Kokos-Würzöl Knoblauch-Chili
- Etwas Salz und Pfeffer
- 150 g Tellerlinsen
- 2 Lauchzwiebeln
- Etwas Schafskäse
- Feldsalat

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Dr. Goerg Bio-Kokosblütensirup
- 1 TL Senf
- 3 EL Dr. Goerg Bio-Kokosblüten-Balsamico
- Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Rote Bete und Süßkartoffel schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Gefrierbeutel mit 2 EL Würzöl, Pfeffer und Salz mischen, durchschütteln und den Inhalt des Beutels auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen (O-/U-Hitze 200 °C, Umluft 180 °C) ca. 35 bis 40 Minuten backen. Beides sollte noch Biss haben. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Linsen in Wasser ohne Salz nach Packungsanleitung kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
3. Linsen, Süßkartoffeln und Rote Bete vermengen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und untermischen.
4. Alle Zutaten für das Dressing mischen. Den gewaschenen und verlesenen Feldsalat auf Tellern verteilen, das Linsen-Gemüse darauf verteilen und das Dressing darüber geben. Wer mag, kann noch Schafskäse, frische Kräuter oder Croutons auf den Salat geben.



Hier geht's zu den Produkten



Vorbereitung
45 Minuten



Backzeit
40-45 Minuten

Upcycling-Idee: Kerzenständer

Materialien:

- 1 leere Balsamico-Flasche oder eine ähnliche Glasflasche
- Ein paar kleine Deko- oder Kieselsteine (zum Beschweren)
- 1 lange Kerze (die in den Flaschenhals passt)
- 1 Trichter
- Optional: Dekorative Elemente wie Bänder, Schnur oder Sticker, um die Flasche zu verzieren

So geht's:

- Leere Balsamico-Flasche reinigen: Stelle sicher, dass die Flasche sauber und trocken ist. Das sorgt nicht nur für einen guten Halt, sondern auch für ein schönes Endergebnis.
- Mit Steinen befüllen: Fülle die Flasche mit kleinen Steinen oder Kieselsteinen. Diese dienen als Gewicht und sorgen für Stabilität. Du kannst dabei kreativ werden – ob bunt gemischte Steine, Glasperlen oder Muscheln, alles ist erlaubt!
- Kerze einsetzen: Wähle eine lange Kerze, die gut in den Flaschenhals passt. Drücke die Kerze vorsichtig in die Flasche, sodass sie sicher und fest steht.
- Dekorieren und genießen: Platziere Deinen neuen Kerzenhalter an einem schönen Ort und zünde die Kerze an. Schon hast Du ein individuelles Dekoelement, das für stimmungsvolle Beleuchtung sorgt.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Basteln und gemütliche Stunden mit Deinem neuen DIY-Kerzenhalter!





Halloween

mit Dr. Goerg



Pumpkin Pie

Zutaten

Für den Teig:

- 300 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Dr. Goerg Bio-Kokosblütenzucker
- 1 Prise Salz
- 200 g gekühlte Margarine
- 1 Eigelb
- 2 EL Zitronensaft

Für die Füllung:

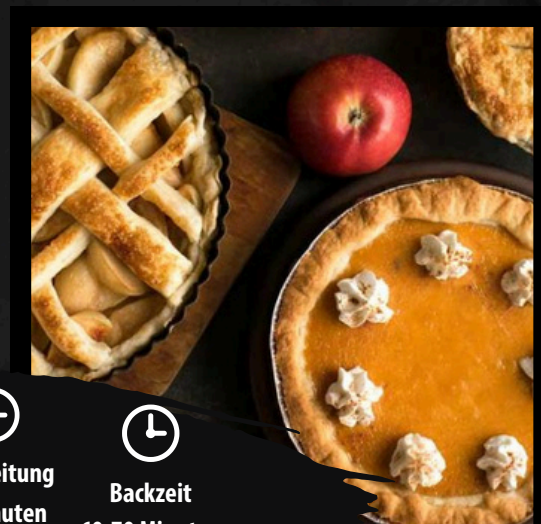
- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 1 TL Dr. Goerg Bio-Kokos-Würzöl Zimt
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Prise Nelkenpulver
- 180 g Dr. Goerg Bio-Kokosblütenzucker
- 1 Packung Frischkäse
- 3 Eier

Zubereitung

1. Für den Teig: Trockene Zutaten miteinander vermischen. Anschließend die gekühlte Margarine hinzugeben, Eigelb und Zitronensaft einrühren und alles mit dem Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Mit der Hand nochmal ordentlich zu einem glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Kürbisfüllung: Kürbis in kleine Stücke schneiden und etwa 15 Minuten in etwas Wasser weich kochen. Wasser abgießen, Gewürze, Zucker, Eier und Frischkäse hinzugeben und alles gründlich pürieren. Beiseite stellen.
3. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Teig nach der Ruhezeit aus dem Kühlschrank nehmen und ausrollen.
4. Eine Tarteform einfetten, mit Mehl bestäuben und den Teig darin auslegen. Der Rand sollte etwa 3 bis 4 cm hoch sein.
5. Die Kürbismasse auf den Teig geben und gleichmäßig verstreichen. Den Rand des Teiges leicht umklappen, damit er etwas dicker wird.
6. Den Pumpkin Pie für etwa 60 bis 70 Minuten backen, etwas abkühlen lassen und dann aus der Form nehmen. Nach Geschmack können auch Sahne-Tupfen auf den Pie gegeben werden..



←
Hier geht's zu
den Produkten



🕒
Vorbereitung
45 Minuten

🕒
Backzeit
60-70 Minuten

Bananen-Kokos Pancakes

Zutaten


- 2 reife Bananen
- 1 EL Dr. Goerg Bio-Kokosblütenzucker
- 200 ml Dr. Goerg Bio-Mandeldrink
- 50 g Dr. Goerg Bio-Kokosmehl
- 125 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Dr. Goerg Bio-Kakaopulver
- Etwas Dr. Goerg Bio-Kokosöl

Für das Topping:

- 1 EL Dr. Goerg Bio-Kokosblütenzucker
- 2 EL Dr. Goerg Bio-Kokosraspel
- Optional: frische Beeren, Joghurt etc.



Hier geht's zu
den Produkten

 **Vorbereitung**
10 Minuten

 **Backzeit**
Garzeit



Zubereitung

1. Mehl, Kokosmehl und Backpulver mischen. Die Bananen separat mit einer Gabel zerdrücken.
2. Bananenmus, Kokosblütenzucker und Milch zum Mehl geben und zu einem Teig verrühren. Eine Pfanne mit etwas Kokosöl bestreichen.
3. Den Teig auf zwei Schüsseln verteilen. Für die hellen Pancakes nun die Hälfte des Teigs portionsweise in die Pfanne geben und die Pancakes von beiden Seiten backen.
4. Für die dunklen Pancakes: 1 EL Kakao in den restlichen Teig einrühren und weitere Pancakes daraus backen.
5. Die Pancakes anrichten und mit Kokosblütenzucker, frischen Beeren, Joghurt und Kokosraspeln toppen.

Pasta mit Avocado-Pesto

Einfach, vegan und lecker

Zutaten

- 350-400 g Nudeln
- 2 reife Avocados
- 1-2 Knoblauchzehen nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl
- Eine Handvoll frischer Basilikum
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Ein Schuss Dr. Goerg Bio-Kokosmilch
- 2 EL Dr. Goerg Bio-Cashewmus
- Etwas Salz und Pfeffer
- Etwas Chili
- 50 g geröstete Pinienkerne



Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Avocado halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Knoblauch schälen, Zitrone halbieren und auspressen.
2. Für das Avocado-Pesto: Alle Zutaten bis auf die Pinienkerne und Tomaten in einen Mixer geben und gut vermischen. Sollte das Pesto zu fest sein, einfach etwas mehr Kokosmilch oder bei Bedarf auch Nudelwasser hinzugeben, damit alles schön cremig wird.
3. Tomaten nach Wunsch entweder halbieren oder vierteln. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Am Ende der Garzeit die Nudeln abgießen und mit dem Pesto und den Pinienkernen garnieren.



Vorbereitung
15-20 Minuten




Garzeit
15-20 Minuten

Hier geht's zu
den Produkten



Kürbissbrownies




Vorbereitung
60 Minuten


Backzeit
20 Minuten



Hier geht's zu
den Produkten

Zutaten

Für den Brownieteig:

- 190 g Weizenmehl
- 30 g Dr. Goerg Bio-Kokosmehl
- 150 g Dr. Goerg Bio-Kokosblütenzucker
- 2 TL Backpulver
- 80 g Dr. Goerg Bio-Kakaopulver
- 300 ml Dr. Goerg Bio-Trinkkokosmilch
- 100 g Dr. Goerg Bio-Kokosöl

Für den Kürbisswirl:

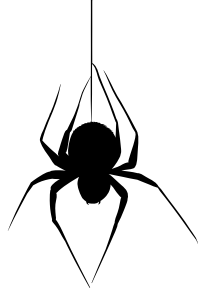
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Dr. Goerg Bio-Kokosblütensirup
- 40 g Dr. Goerg Bio-Mandelmus
- 1 TL Dr. Goerg Bio-Kokos-Würzöl Zimt

Außerdem:

- Etwas Dr. Goerg Bio-Erdnussmus
- 1 Handvoll Kürbiskerne

Zubereitung

1. Kürbis waschen, in Stücke schneiden und in etwas Wasser weich kochen. Anschließend abseihen und leicht abkühlen lassen.
2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
3. Für den Brownieteig alle trockenen Zutaten in einer Schüssel verrühren.
4. Kokosöl erhitzen, bis es flüssig ist. Gemeinsam mit der Trinkkokosmilch zu den trockenen Zutaten geben. Alles gut verrühren.
5. Für den Kürbisswirl die gekochten Kürbisstücke mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.
6. Den Brownieteig in eine eingefettete Browniebackform geben. Die Kürbismasse fleckchenweise auf dem Teig verteilen. Mit einer kleinen Gabel leicht unter den Teig heben, sodass ein Muster entsteht. Im vorgeheizten Backofen für ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.
7. Vor dem Servieren mit Erdnussmus und Kürbiskernen toppen.



Halloween-Party

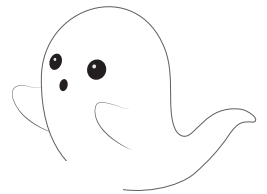


BOO!

Du feierst eine Halloween-Party und hast noch keine Einladungskarte?

Wir haben die perfekte Vorlage für dich! Und so einfach geht's:

- Lade dir die Vorlage runter und drucke diese aus.
- Schneide die Einladung aus, falte diese einmal in der Mitte und beschrifte sie nach deinem Geschmack.

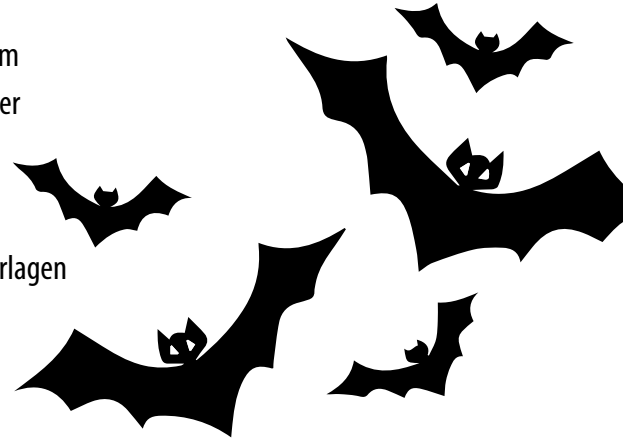


Halloween

Partypicker

Auf die Einladung folgt die Party! Und an Halloween kann man nicht nur mit der Dekoration so richtig auftrumpfen. Die Schreckensnacht ist der perfekte Anlass, um kreatives Fingerfood zu zaubern. Ob blutige Hot-Dog-Finger, Geister-Bananen oder Fledermaus-Cupcakes – mit unseren Partypickern werden die Halloween-Snacks nochmal mehr zum Hingucker.

Und weil man diese so einfach selbst machen kann, gibt es hier schaurig-süße Vorlagen zum Ausschneiden! Du brauchst nur ein paar Zahnstocher und etwas Kleber.



Und so einfach geht's:

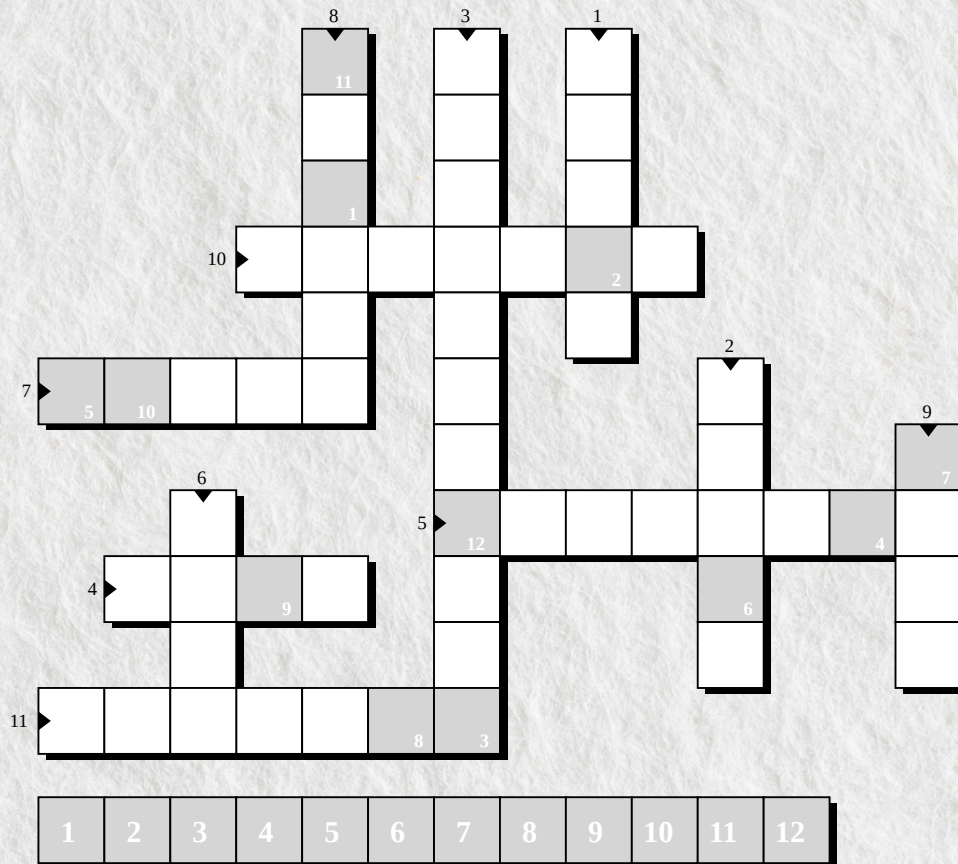
- Vorlage herunterladen, ausdrucken und ausschneiden.
- Bildchen an die obere Spitze des Zahnstochers kleben. Fertig!



Kreuzworträtsel

Gewinnspiel

Gewinne eins von zwei Überraschungspaketen im Wert von 50 Euro!



1. Eine Frucht, die man im Herbst oft sammelt.
2. Ein Teil des Baumes, der im Herbst bunt wird.
3. Getränk aus der Kokosnuss.
4. Ein anderes Wort für Lüftchen.
5. Dieser Vogel fliegt im Herbst in den Süden.
6. Ein Gewürz, das oft in Herbstgerichten verwendet wird.
7. Ein Gericht, das im Herbst besonders beliebt ist.
8. Schützt die Kokosnuss und ist außen hart.
9. Die Farbe, die die Blätter im Herbst oft annehmen.
10. Ein anderes Wort für die Frucht der Kastanie.
11. Ein warmer Herbstmonat.

*Teilnahmebedingungen: Verlost werden 2 Produktpakete mit einem Warenwert von jeweils 50 €. Der Wert kann nicht ausgezahlt werden. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Teilnahmeschluss ist der 01.11.2024. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Viel Erfolg!

Sende das Lösungswort bis zum
01.11.2024 an
kommunikation@drgoerg.com