

## Essen für die Seele: 10 herbstliche Rezeptschätze im Oktober



Es herbstet sehr! Mit fallenden Blättern, kühlen Windböen und einem Regenschauer hier und da. Aber keine Bange - du musst nicht gleich in einen tristen Herbstblues verfallen, nur weil sich die Sonne nicht mehr 10 Stunden am Tag blicken lässt. Mach es dir lieber gemütlich mit Essen, das die Seele wärmt. Die passenden Ideen haben wir natürlich auch schon für dich rausgesucht - fürs Frühstück, fürs Abendbrot und auch den süßen Nachmittagsnack. Gefunden haben wir unsere 10 liebsten Seelenwärmer für kalte Herbsttage auf Foodblogs und auf Instagram.

### Bierkipferln

Es ist Sonntagmorgen, draußen ist es grau und kalt - was brauchen wir? Frisch gebackenes Brot, noch warm und duftend aus dem Ofen. Aber halt, stopp! Es ist doch Sonntag. Gönn dir doch mal etwas Besonderes - selbstgemachte Hörnchen mit Kümmel, Koriander und Fenchel zum Beispiel. Und weil Wochenende ist, kommt noch Bier in den Teig. Was soll der Geiz? [Zum Rezept](#)



[Bierkipferln](#) © Nadin Hiebler | Die Glückmacherei

### Frühstücksmuffins aus Müsli, Honig und Feigen

Du magst es zum Frühstück lieber fruchtiger? Mach's so wie Mareike. Wenn es morgens nicht das übliche Marmeladenbrot sein soll, dann nimmt sie ein paar frische Feigen, knuspriges Früchtemüsli, Joghurt und Honig und backt daraus saftige Muffins. Die versüßen nicht nur deinen Sonntagmorgen, sondern schmecken auch noch montags auf dem Weg ins Büro. [Zum Rezept](#)

## Essen für die Seele: 10 herbstliche Rezeptschätze im Oktober



Frühstücksmuffins aus Müsli, Honig und Feigen © Mareike Frietsch | Petit Gâteau

### Thai-Süßkartoffel-Karotten-Suppe

Kürbis? Pflaumen? Kommen Sandra zum Herbststart nicht auf den Teller. Soulfood soll's aber dennoch sein und da kommt eine wärmende Suppe gerade richtig. Und zwar knallig orange dank Süßkartoffel und Karotte. So ein süßes Süppchen wäre ja schon was Feines, ein wenig Wumms darf es aber ruhig haben. Deswegen sind auch noch rote Currypaste, Knoblauch, Ingwer und Koriander mit von der Partie. [Zum Rezept](#)



Thai-Süßkartoffel-Karotten-Suppe © Sandra Cetin | Hase im Glück

### Flank Steak mit grüner Tomatensalsa

Manchmal braucht man einfach nur Fleisch - und zwar so richtig gutes und das so richtig gut zubereitet. Dachte sich auch Tina. Deswegen gibt es bei ihr Steak nur vom Metzger ihres Vertrauens, also Qualität, auf die man sich verlassen kann. Wenn dann noch die Zubereitung stimmt, braucht es auch nicht viel Chichi drumherum. Lass das Fleisch auf deinem Teller glänzen. Ein wenig fruchtig-scharfe Tomatensalsa dazu, fertig. [Zum Rezept](#)

## Essen für die Seele: 10 herbstliche Rezeptschätze im Oktober



Flank Steak mit grüner Tomatensalsa © Christina Bumann | Tinas Tausendschön

### Kürbiskuchen mit Cheesecakefüllung

Was wäre der Herbst nur ohne Kürbis? Aber Kürbissuppe ... kann ja jeder. Christine lädt ihren Hokkaido zum Kaffeeklatsch. Als herbstlich würziger Kuchen in orangem Gewand macht er nämlich auch auf dem Kuchenteller eine famose Figur. Für die süß-cremige Note hat er außerdem noch eine schicke Cheesecakefüllung aus Ricotta, Quark und Tonkabohnen im Gepäck. [Zum Rezept](#)



Kürbiskuchen mit Cheesecakefüllung © Christine Garcia Urbina | trickytine

### Himmel und Erde

Simone zelebriert diesen Herbst einen guten alten Klassiker - nur ein klein wenig anders. Denn bei Simone wird alles hübsch gestapelt. Aber was genau? Mit Cidre karamellierte Äpfel, Zwiebelconfit mit Rot- und Portwein, feines Kartoffelpüree, geröstete Graubrotsscheiben und natürlich die Blutwurst. Hier trifft fruchtig auf würzig, knusprig auf cremig. [Zum Rezept](#)



Himmel und Erde © Simone Filipowsky | S-Küche

### Glutenfreier Schokoladenkuchen mit Mandelmehl

Wie heißt es doch so schön? Schokolade macht glücklich. Sehen wir genauso und auch Michaela würde hier ein Häkchen setzen. Schokoladenkuchen macht also übergücklich. Erst recht wenn er fluffig und saftig und mit einer kleinen Geschmacksüberraschung daherkommt.

## Essen für die Seele: 10 herbstliche Rezeptschätze im Oktober

Dank Mandelmehl statt Weizenmehl ist er nicht nur glutenfrei, sondern macht auch mit einer feinen Marzipannote auf sich aufmerksam. [Zum Rezept](#)



[Glutenfreier Schokoladenkuchen](#) © Michaela Hartwig | Törtchenherzog

### Die schönsten Rezepte von Freunden und Followern

Du hast keinen eigenen Foodblog? Zum Glück gibt es ja Instagram. Mach mit bei unserer großen Rezeptsammlung unter unserem Springlane-Hashtag. Jeder, der eines unserer Rezepte ausprobiert und hochlädt, bekommt die Chance, bei unseren Freitags-Favoriten bei Instagram oder hier im Magazin gefeared zu werden. Na, klingt das gut oder wie?



Das sind unsere drei Lieblinge aus dem Oktober:

### Gerösteter Ofenkürbis mit Feta und Sesam

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

### Curry-Kokos-Glasnudel-Suppe

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

### Kürbis-Waffeln mit Zimt-Schmand und Ahornsirup

[Das Rezept zum Nachlesen](#)