

MUGGELIGE HERBSTTAGE



Wenn es draußen stürmt und regnet, wärmt ein deftiger Kürbis-Kartoffel-Eintopf von innen. Mit ein paar Mettenden wird er **typisch norddeutsch**.

Zutaten für 4 Personen:

- » 500 g Kartoffeln
- » 400 g Hokkaido-Kürbis (oder ein anderer fester Kürbis)
- » 1 Stange Lauch
- » 1 Liter Gemüsebrühe
- » 3–4 Mettenden (oder andere Würstchen) oder Räuchertofu
- » Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln und Kürbis würfeln, Lauch in Ringe schneiden.

Alles zusammen in einem großen Topf mit der Gemüsebrühe aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist.

Die Mettenden in Scheiben schneiden, vorsichtig in den Eintopf legen und bei geringer Hitze kurz mitziehen lassen, bis sie warm sind.

Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.

Tipp: In der vegetarischen Variante passt Räuchertofu besonders gut.



Kürbis-Kartoffel-Eintopf

OKTOBER 2025

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

KASTANIEN-SEEPFERDCHEN BASTELN



Du benötigst:

- » Kastanien in verschiedenen Größen, von groß bis ganz klein
- » Kastanienbohrer
- » Zahnstocher
- » Wackelaugen
- » Schere, Papier, Faden, Bastelkleber
- » für die lange Schnauze: eine ganz kleine Kastanie oder eine kleine Holzperle, Eichel, Stück Knete

So geht's:

Sammle verschieden große Kastanien und lege dir daraus ein Seepferdchen zurecht. Probiere aus, welche Kastanie wo am besten passt. Bohre mit dem Kastanienbohrer kleine Löcher hinein und stecke die Kastanien mit Zahnstochern so zusammen, dass ein gebogener Körper mit Wickelschwanz entsteht.

Vorne an die Kopf-Kastanie kommt eine kleine Kastanie oder etwas Knete als lange Schnauze. Auf beide Seiten werden Augen geklebt. Bastel aus Papier noch eine kleine Rückenflosse und klebe sie auf Bauchhöhe an.

An einem Faden aufgehängt, wirkt es, als schwimme dein Seepferdchen fröhlich durchs Meer.

WUSSTEST DU, DASS ...

... beim Seepferdchen die Papas die Babys bekommen? Die Männchen tragen die Eier in einer Bauchtasche und entlassen später die winzigen Jungen ins Meer.

Insgesamt gibt es über 70 Arten, von nur 2 cm bis zu 35 cm groß. In der Nordsee werden Seepferdchen etwa 15–20 cm lang.

Sie sind Meister der Tarnung und können ihre Farbe wechseln, sodass sie fast wie Algen oder Seegras wirken.

Seepferdchen haben keine Zähne, sie saugen winzige Krebse und Plankton blitzschnell durch ihre Schnauze ein. Sie haben auch keinen Magen und müssen deshalb ständig fressen.

Leider sind manche Arten vom Aussterben bedroht, weil ihr Lebensraum verschwindet oder sie gefangen werden.