

ERNÄHRUNGSTIPP

Kürbis



Ernährungstipp | Kürbis

Wussten Sie schon, dass Kürbisse botanisch gesehen zu den Beeren gehören? Und diese Riesen-Beeren haben es in sich! Das Fruchtfleisch lässt sich vielseitig verwenden und ist dabei ein kalorienarmer Sattmacher. Dem Kürbis werden dank seines hohen Gehalts an Beta-Karotin, Magnesium, Kalzium und Kalium viele gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. Er gilt daher als Schutzschild gegen viele Erkrankungen wie z.B. Entzündungs- und Infektionskrankheiten. Das Tolle am Kürbis: Auch seine Kerne und das daraus gewonnene Kürbiskernöl sorgen ganzjährig für eine gesunde Ergänzung Ihres Speiseplans.

Probieren Sie doch mal eines unserer leckeren Kürbis-Rezepte!

Kürbis-Puffer:

300 g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido)	4 EL	Mehl
1 kleine Zwiebel	1 EL	Speisestärke
1 Ei		Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

Das Kürbisfleisch grob raspeln, die fein gehackte Zwiebel und das Ei unterrühren. Mehl und Stärke unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Portionsweise von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dazu schmeckt ein knackiger Blattsalat (vielleicht sogar mit ein paar Kürbiskernen aufgepeppt) oder ein frisch angemachter Kräuterquark.

Frischer Kürbis-Dip:

400 g Butternuss-Kürbisfleisch	1 EL	Dill (fein geschnitten)
200 g Frischkäse	1 EL	glatte Petersilie (gehackt)
1 Becher Crème fraîche	1 Zehe	Knoblauch (durchgepresst)
		Salz, Pfeffer

Das Kürbisfleisch kleinschneiden und mit wenig Wasser weichkochen. Wasser abgießen, Fruchtfleisch pürieren und abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.