

Oktober 2024 – Superfood Kürbis

Kürbisse sind ein wahres Nährstoffwunder. Sie sind besonders reich an Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Dieses Vitamin ist essenziell für die Gesundheit der Augen, der Haut und des Immunsystems. Darüber hinaus enthalten Kürbisse viel Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, die Kollagenproduktion fördert und vor schädlichen freien Radikalen schützt. Die in Kürbissen enthaltenen Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und tragen zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei.

Rezeptideen

Kürbis-Apfel-Muffins

Zutaten: 1 Tasse Kürbispüree (= gewürfelten Kürbis ca. 25-30 Minuten im Ofen backen und dann pürieren), 1 Tasse geraspelte Äpfel, 1 1/2 Tassen Mehl, 1 TL Backpulver, 1/2 TL Zimt, 1/2 Tasse Honig

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. In Muffinförmchen füllen und bei 180° C 20-25 Minuten backen.

Kürbissuppe

Zutaten: 1 Hokkaidokürbis, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 1 L Gemüsebrühe, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer & (frisch geriebene) Muskatnuss

Zubereitung:

Kürbis und Kartoffeln schälen (bei Hokkaido nicht zwingend erforderlich) und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Die Kürbis- und Kartoffelwürfel dazu geben und kurz anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit einem Pürierstab glatt pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Petersilie unter die Suppe rühren und heiß servieren.



Kürbisrisotto

Zutaten: 900 ml Gemüsebrühe, 1 Hokkaidokürbis, 250 g Risotto-Reis, 100 ml trockener Weißwein, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 75 g Parmesan, 50 g Butter, 5 EL Pflanzenöl, Salz & Pfeffer

Zubereitung: Kürbiswürfel in einem großen Topf mit 20 g Butter und etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe in einem separaten Topf erhitzen. 5 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Risotto-Reis hinzu geben und unter Rühren 1-2 Minuten anbraten, bis die Reiskörner leicht durchsichtig werden. Weißwein hinzufügen und rühren, bis der Wein fast vollständig eingekocht ist. Den angebratenen Kürbis zum Reis geben und gut vermischen. Eine Kelle warme Brühe hinzufügen und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Wenn die Brühe fast absorbiert ist, wieder eine Kelle Brühe hinzufügen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis cremig und al dente ist (ca. 18-20 Minuten). Risotto vom Herd nehmen, 30 g Butter und frisch geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gebackene Kürbisspalten

Zutaten: 1 Kürbis, 2 EL Olivenöl, Kräuter nach Wahl (z.B. Rosmarin, Thymian), Salz & Pfeffer

Zubereitung: Kürbis in Spalten schneiden, diese mit Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 200° C 20-25 Minuten im Ofen rösten, bis sie goldbraun sind.

Kürbiskerne

Zutaten:

Kürbiskerne (von 1 Kürbis), 1 TL Olivenöl, Salz nach Geschmack

Zubereitung: Kürbiskerne mit Olivenöl und Salz vermengen. Bei 180° C 10-15 Minuten rösten, bis sie knusprig sind. Als Snack oder Topping verwenden.