

10 | 2022

gesunde
küche



NewsLetter

ISS DICH FIT

» Gemüse
hält Dich aktiv

↳ Gesund durch
den Tag mit
vielen Vitaminen!

Der Kürbis ist ein absolut kulinarisches Highlight im Herbst und enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe. Im Fruchtfleisch stecken reichlich Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Zum Beispiel enthalten 100 g Fruchtfleisch 30 mg Vitamin C, 1,7 g Eiweiß, 0,5 g Fett und 5,5 g Kohlenhydrate.

Seine leuchtende Farbe verdankt der Kürbis dem gesunden Beta-Carotin. Dieses steckt vor allem in der essbaren Bio-Schale von bestimmten Kürbissorten. Beta-Carotin enthält entzündungshemmende Antioxidantien und sorgt für einen natürlichen Zellschutz. Zudem kann unser Körper Beta-Carotin in das wichtige Vitamin A umwandeln, das gut für Augen, Haut und Haare ist. Mit 2,2 g pro 100 g Fruchtfleisch gehört der Hokkaido zu den ballaststoffreichen Sorten. Dabei enthält er nur wenig Zucker und keine Säure, was ihn besonders gut bekömmlich macht.

Ob als klassische Kürbissuppe, als Kürbispüree oder als Kürbiskuchen zum Dessert, die Verwendungsmöglichkeiten in der Küche sind vielfältig. Der leicht süßliche Geschmack macht den gesunden Kürbis sogar zum Lieblingsessen vieler Kinder. Ob ein Winterkürbis reif ist, erkennt man durch einen einfachen Klopfest: Ein hohler Klang verspricht einen reifen Kürbis. Lagern sollte man Kürbisse möglichst kühl (10-13 Grad).

Kürbis Linsen Curry

Zutaten für 10 Portionen:

- » 1,5 kg Hokkaido-Kürbisse
- » 250 g rote oder gelbe Linsen
- » 6 Karotten
- » 5 Zwiebeln
- » 5 Knoblauchzehen
- » 1 ¼ L Gemüsebrühe
- » 5 TL Currypulver
- » 3 TL Tomatenmark
- » Öl, Salz, Pfeffer und Petersilie

Zubereitung

Kürbisse entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und mit den Karotten ebenso in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer sehr fein hacken. Die Zwiebeln, Knoblauch, den Ingwer und die Karottenwürfel in heißem Öl anbraten, nach einer Weile Currypulver und Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten.



Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kürbiswürfel und Linsen zugeben und so lange köcheln, bis der Kürbis auch die Linsen weich sind (ca. 20 Minuten). Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren. Dazu passt hervorragend ein Dinkelreis oder ein Joghurtdip mit Knoblauch.

Kontakt