

Kulinarik: Kürbis: Flüssig & Fest

Journal für Ernährungsmedizin 2011; 13 (3), 34

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



AKE
ARBEITSGEMEINSCHAFT
KLINISCHE ERNÄHRUNG

For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



KÜRBIS: FLÜSSIG & FEST

Der Kürbis ist ein äußerst vielfältig nutz- und genießbares Gemüse. Eine bunte Vielfalt an Sorten steht jetzt im Herbst zur Verfügung. Ernährungsphysiologisch erwähnenswert ist unter anderem, dass Kürbisse gute Quellen für Ballaststoffe und für Kalium sind, das an der Regelung des Flüssigkeitshaushalts beteiligt ist. Eine Besonderheit ist

der Steirische Ölkürbis, der, wie der Name schon sagt, ein hervorragendes Öl liefert. Im Frühsommer kann man sein Fruchtfleisch als Gemüse genießen und im Herbst die Kerne zur Ölgewinnung nutzen.

Die Rezepte wurden vom Haubenkoch Tom Riederer (www.tomamkochen.at) zur Verfügung gestellt.

Knusprig gebratener Fisch mit cremigem Kürbisgemüsereis



für 4 Personen

Zutaten:

Fisch (Karpfen, Saibling, Zander, Wels, Alpenlachs, Lachs, Aal), Fett zum Braten, Mehl zum Melieren, Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Salz, Pfeffer, Kräuter, 300 g gewürfelter Ölkürbis, 2 fein geschnittene Schalotten, Rapsöl, Gemüsefond, Salz, Pfeffer weiß, Muskatnuss, nicht geröstete Steirische Kürbiskerne, 250 g Rundkornreis/Einkornreis (Rollgerste), scharfer Senf, Steirischer Kren g.g.A.

Zubereitung:

Fischfilet mit reichlich Öl auf der Hautseite knusprig braten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, ev. eine Zitronen-/Orangenspalte mit braten. Wasser zum Kochen bringen und den Reis darin ca. 5-8 Minuten vorkochen. Schalotten und Kürbis in Rapsöl andünsten und mit den Gewürzen zu einer cremigen Konsistenz kochen (ca. 15 Minuten), danach Reis beigegeben. Mit etwas Senf, Steirischem Kren und Steirischem Kürbiskernöl binden, gehackte Steirische Kürbiskerne beimengen.

In Folie aufgesetztes Huhn mit Steirischem Ölkürbis



für 4 Personen

Zutaten:

1 ganzes Huhn oder Teile vom Huhn, Salz, Pfeffer, Kräuter (Rosmarin, Thymian), Öl, Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Orangen, Zitronen, Speisekürbis, kleine Kartoffeln, Alufolie, Backpapier, Semmelfülle

Zubereitung:

Das Backrohr auf 200°C vorheizen. Die Hühnerteile in vier Portionen aufteilen und würzen. Backpapier/Folie mit in Streifen geschnittenem Kürbis belegen. Kräuter, unbehandelte Zitrone und Orange darauf verteilen. Kartoffel kleinblättrig scheiden und ebenfalls auf den Kürbis verteilen. Huhn mit Semmelfülle füllen, auf Kürbis setzen und mit etwas Öl bestreichen. Im vorgewärmtem Backrohr bei 170° ca. 35 Minuten garen. Kurz vor dem Servieren Backrohrtemperatur auf 200° erhöhen und 5 Minuten weitergaren. Unmittelbar vor dem Servieren Huhn mit Steirischem Kürbiskernöl bestreichen.