

Kulinarik

Journal für Ernährungsmedizin 2010; 12 (3), 30

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

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

MIT NACHRICHTEN DER



**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: wunderbar wandelbar

Er gehört zu den ältesten Kulturpflanzen und erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance.

Ganz zu Recht. Neben geschmacklichen Qualitäten weist Kürbis aus ernährungsphysiologischer Sicht zahlreiche Pluspunkte auf – abgesehen von seiner Identität als Gemüse und damit grundsätzlich zu empfehlendes Nahrungsmittel. Kürbis ist als Ballaststofflieferant erwähnenswert und als Kaliumquelle, er enthält sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie Phytosterine in überdurchschnittlichen Mengen.

Je nach Farbgebung der mittlerweile äußerst zahlreichen Sorten ist der Carotiningehalt beträchtlich. Der mit Melone und Gurke verwandte Kürbis ist aus Südamerika nach Europa gekommen. Es gibt hunderte Sorten, bekannt sind an die 30 wie Ölkürbis, Hokkaido oder Butternuss. Und auch Zucchini sind übrigens Kürbisse.

Die Rezepte wurden von Tom Riederer, TOM am Kochen, Leutschach Steiermark zur Verfügung gestellt.



Nährstoffe in 100g
Energie: 48,9 kcal
Kohlenhydrate: 2,11g
Fruktose: 610 mg
Laktose: 0 g
Eiweiß: 0,7 g
Fett: 4,22 g

Gequetschte Kürbissuppe

Zutaten:

Speisekürbis oder ein anderes Gemüse mit hohem Wassergehalt wie z.B. Zucchini oder Gurken, Fond zum Aufgießen, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Ingwer, Kräuter, Kümmel, Rapsöl, steirisches Kürbiskernöl, Muskatnuss

Zubereitung:

Das vorbereitete Gemüse in etwas Rapsöl anschwitzen und solange dünsten, bis es breiig geworden ist. Mit etwas Fond aufgießen und sogleich etwas steirisches Kürbiskernöl einarbeiten, die Gewürze begeben. Nach ca. 1 Stunde sämtliche Zutaten durch ein Küchensieb quetschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Süße Knödel

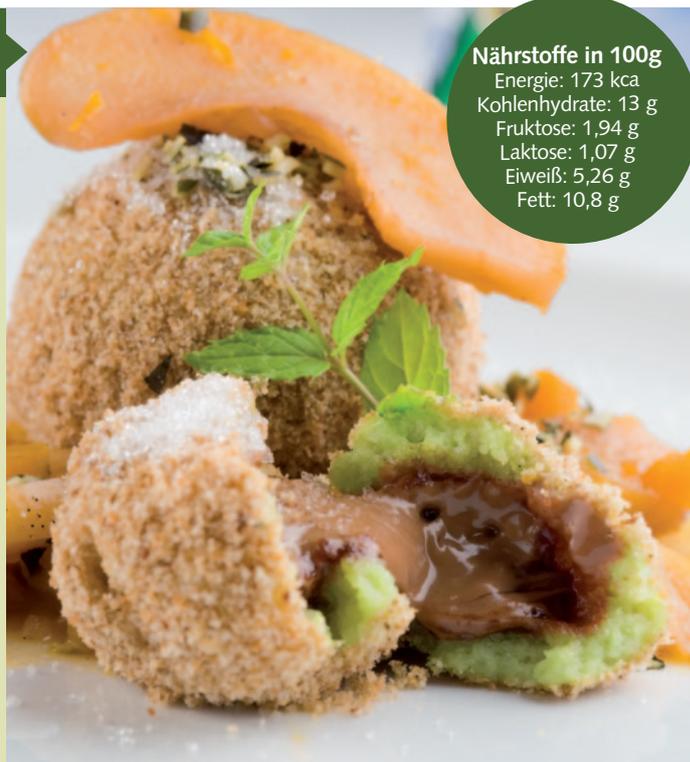
mit steirischem Kürbiskernöl und Österkron gefüllt und geschmorte Äpfel mit Ölkürbis, Zimt und Früchten

Zutaten:

Knödel: ¼ l Milch, 100 g Grieß, 15 g Butter, 15 g steirisches Kürbiskernöl, 1 Ei, Gewürze nach Geschmack (Zimt, Kakaopulver ...), Salz, Österkron (für die süße Variante: Nougat), gehackte Steirische Kürbiskerne oder Butterbrösel
Geschmorte Äpfel: 2 Äpfel und die gleiche Menge Ölkürbis in Würfel oder Streifen schneiden, Zucker, Rosmarin, Vanilleschote, Calvados, 2-3 Butterflocken und steirisches Kürbiskernöl.

Zubereitung:

Knödel: ¼ l Milch mit 100 g Grieß dickbreiig mit Gewürzen einkochen und 15 g Butter sowie 15 g steirisches Kürbiskernöl darin schmelzen lassen, ein Ei untermischen und kühlen. Knödel mit Österkron(Nougat)würfel füllen und in Wasser ziehen lassen, danach in gehackten Kürbiskernen oder Butterbrösel wälzen. **Geschmorte Äpfel:** Alle Zutaten zur Apfel-Kürbismischung geben und gut vermengen, im Backrohr bei konstanter Hitze von 180° schmoren.



Nährstoffe in 100g
Energie: 173 kca
Kohlenhydrate: 13 g
Fruktose: 1,94 g
Laktose: 1,07 g
Eiweiß: 5,26 g
Fett: 10,8 g