

Kürbis-Fakten

Botanisch gesehen gehören Kürbisse zu den Beerenfrüchten.

Der schwerste Kürbis der Welt wog 1.190 kg.

Mit 21 g Eiweiß pro 100 g ist der Kürbis ein erstklassiger Proteinlieferant.

Das Fruchtfleisch ist reich an Kalium, das den Bluthochdruck senkt.



Rezept-Tipp

Gegrillter Hokkaido-Kürbis

für Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen

Entstanden in
Zusammenarbeit mit:
Dr. med. Bernd Ditter
Gerd Eis, Rezept
Josh Schlasius, Fotos

Mit freundlicher
Unterstützung von



Boehringer
Ingelheim

Für
Patienten

Beim Grillen geht es längst nicht mehr um die Wurst!

Und das ist gut so, denn dadurch wird der Weg frei für gesunde Alternativen und neue Geschmacksrichtungen.
Hokkaido-Kürbisse zum Beispiel.

Die sind fast völlig fettfrei, werden über der Glut schön weich und passen mit ihrem leicht nussigen Aroma perfekt zu Ziegenkäse und Blattsalat. Das heißt, Sie haben gleich drei Gründe, dieses leckere Gericht beim nächsten Grillfest einfach mal auszuprobieren.



Gegrillter Hokkaido-Kürbis mit Ahorn-Walnussmarinade und Ziegenkäse

Die Zutaten (2 Personen)

750 g Hokkaido-Kürbis

1 Kopf Romana-Salatherzen

160 g Ziegenkäse

1 große rote Chili

1 rote Zwiebel

80 ml Walnussöl

3 EL Ahornsirup

Saft von einer Orange

3 EL Walnusskerne

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Cayenne, Zucker

1 MSP gehackter Thymian

- Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden.
- Salatblätter waschen, abtropfen und auf einer Platte verteilen.
- Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Chili in Ringe schneiden. Die Nüsse hacken.
- Die Kürbisspalten mit etwas Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer, einer Prise Zucker, dem Thymian, den Zwiebeln und der klein geschnittenen Chili vermischen. Auf dem heißen Grill von beiden Seiten goldbraun oder auf dem Backblech im vorgeheizten Backofen (190°C Umluft) grillen.
- Aus Walnussöl, Ahornsirup und Orangensaft ein Dressing herstellen und die gehackten Nüsse unterrühren.
- Die Kürbisspalten auf den Salatblättern verteilen. Den Ziegenkäse darüber bröseln und mit dem Dressing beträufeln.

Guten Appetit!