



Herbstgemüse: Kürbis-Vielfalt

Kaum endet der Sommer, schon nahen erste Erkältungswellen. Ein Kratzen im Hals, eine laufende Nase. Für viele beginnt mit dem Übergang zum Herbst die Tee- und Erkältungszeit. Besonders jetzt sollte darauf geachtet werden, das Immunsystem zu stärken und dem Körper ausreichend Vitamine, Mineralien sowie Ballaststoffe zuzuführen. Was könnte sich zu dieser Jahreszeit besser dafür eignen, als der Kürbis?



Egal ob gelb, grün oder orange, lang oder flach, groß oder klein – Kürbisgewächse sind nicht nur lecker, sondern enthalten auch hochwirksame Antioxidantien wie beispielsweise Carotinoide. Besonders das Betacarotin hat viele positive Effekte auf den Körper. Es gilt als Vorstufe von Vitamin A und unterstützt den Stoffwechsel sowie die Sehkraft, wirkt entzündungshemmend und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Mineralstoffe wie Kalium oder Eisen sind in Kürbissen enthalten. Sie unterstützen unter anderem die Erregbarkeit von Nervenzellen sowie den Sauerstofftransport im Körper.



Da ein Kürbis zu ca. 90 Prozent aus Wasser besteht, ist er sehr kalorienarm und kann in größeren Mengen verzehrt werden – perfekt, um hartnäckige Winterpfunde zu vermeiden. Bei der Zubereitung und Verarbeitung eines Kürbisses können Schale, Fruchtfleisch und die Kerne im Inneren verwendet werden. Letzte können Sie ganz einfach aus der Schale befreien und anschließend mit etwas Salz in einer Pfanne oder dem Backofen anrösten. Sie eignen sich nicht

nur als passende Ergänzung im Salat oder einer Suppe, sondern bieten sich auch wunderbar als kleiner Snack für zwischendurch an. Am beliebtesten jedoch sind Kürbissuppen, ein leckeres Kürbis-Püree oder auch Kürbis als Bestandteil von bunt gemischtem Ofengemüse. Als Alternative zu den oftmals bekannten Gerichten präsentieren wir heute ein Rezept für selbstgemachte Kürbis-Gnocchi. Diese können beispielsweise mit Spinat angerichtet werden.

Kürbis-Gnocchi (Zutaten für vier Portionen):

425 g Hokkaido-Kürbis (entspricht etwa einem halben Kürbis), **300 g** mehligkochende Kartoffeln, Salz, **300 g** Baby-Spinat, **1** Knoblauchzehe, **50 g** Parmesan (am Stück), **3** Eigelb, **300 g** Dinkel-Vollkornmehl und etwas Mehl für die Arbeitsfläche, Pfeffer, Muskatnuss, **30 g** Butter (2 EL)

Schritte für die Zubereitung:

1. Kürbis waschen, putzen und Fruchtfleisch würfeln. Kürbiswürfel auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 40 Minuten backen. Abkühlen lassen und fein pürieren.

2. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten garen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und stampfen.
3. Während Kürbis und Kartoffeln garen, Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan reiben.
4. Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden). Eigelbe mit Kürbis- und Kartoffelpüree sowie Mehl verkneten und mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.
5. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu langen Schlangen formen, in ca. 1 cm breite Stücke teilen und zu Gnocchi formen.
6. Gnocchi in köchelndem Salzwasser bei kleiner Hitze in etwa 6 Minuten garziehen lassen.
7. Inzwischen Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
8. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und zum Spinat geben. Mischen, mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken und mit Parmesan bestreuen (Quelle: <https://eatsmarter.de/rezepte/kuerbis-gnocchi-mit-spinat-0>)

Kleiner Tipp: Sie essen auch gerne mal etwas Süßes, am liebsten ein Stück Kuchen am Nachmittag? Probieren Sie sich doch auch mal an Kürbis-Muffins. Diese können ebenfalls vegan zubereitet werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Bilder:

<https://de.depositphotos.com/217705904/stock-photo-close-view-cut-pumpkin-cutting.html>

<https://de.depositphotos.com/321452220/stock-photo-pumpkin-gnocchi-grated-amaretti-cookies.html>

Quellen:

Bognar, P. D. (2006): Nährwert- und Vitamingehalte ausgewählter. Von Ernährungs-Umschau: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2006/08_06/EU08_305_308.pdf abgerufen

Hörner, D. J. (26. September 2019): Kürbis: Inhaltsstoffe, Herkunft und Zubereitung. Von Apothekenumschau: <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/kuerbis-inhaltsstoffe-herkunft-und-zubereitung-712931.html> abgerufen