

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Hokkaidokürbis



- Vitamingehalt: Kalium, Eisen, Carotinoide , sehr bekömmlich ,gut für den Wasserhaushalt auch sehr gut für Schonkost geeignet
- Aufbewahrung: Nicht im Kühlschrank, trocken
- Verwendungsmöglichkeiten:
- Äußerst vielseitig! für Suppen, Aufläufe, Salate
 - Auch roh fein geraspelt genießbar



Rezept

07/08

Warmer Hokkaido-Sommersalat

1 kg Hokkaidokürbis
1 Zwiebel
Gemüsebrühe
Olivenöl
Salz + Pfeffer
1 TI Paprika
(rosenscharf)

Kürbis waschen u. aufschneiden, (die Schale darf dranbleiben), das weiche Innere u. die Kerne entfernen, in kleine Würfel o. schmale Streifen schneiden; Zwiebel in Olivenöl andünsten, die Kürbisteile dazu geben, die Gewürze über das Gemüse stäuben u. kurz anbraten, mit Brühe ablöschen; in einigen Minuten, je nach Wunsch mehr o. weniger bissfest dünsten.

Vinaigrette
4 El Zitronensaft
2 El Olivenöl
Salz + Pfeffer

Aus den angegebenen Zutaten eine cremige Soße rühren, pikant abschmecken; wer mag, gibt noch eine Mischung aus Joghurt, Creme fraiche u. Sahne dazu.

1 TI Ahornsirup
3 TI Senf

Beigaben:
4 Brot scheiben
1 Prise Zimt
1 frischer Blattsalat
Rucola o.
Basilikumblätter
1 Ziegenfrischkäse
4 Scheib. geräucherte
Putenbrust
50 g Parmesan
1 El Balsamicoreme

Brot scheiben in Würfel schneiden, mit wenig Öl u. Zimt zu Croutons rösten;

Salatblätter zubereiten, mit Kräutern mischen, anrichten; die warme Kürbismischung darauf verteilen, mit Parmesan bestreuen;

Ziegenkäse/ Putenstreifen darauf anrichten; mit Balsamicoreme (reduzierter Balsamicoessig) sparsam beträufeln

Bio-Lieferdienst Zipf, Eisenbahnstr. 39, 77972 Mahlberg

Tel. 07825 – 2352, Fax 07825 – 8 68 63