

KÜRBISSALAT mit Tomaten

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Meine Lieben, heute gibt es wieder ein super leckeres Rezept für euch. Ich habe verschiedene Varianten ausprobiert und kann diese hier sehr empfehlen. Wie immer benötigt dieses Gericht wenige Zutaten und Zeitaufwand und hat eine große Nährstoffdichte.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Hokkaido
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Rucola
- Basics: Salz, Pfeffer, Himbeeressig, Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad O/U-Hitze vorheizen. Den Kürbis mit Schale waschen, aufschneiden und gründlich entkernen. Als Nächstes den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Diese auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Das Blech in den Ofen schieben und für 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit wird das Gemüse gewaschen, werden die Tomaten halbiert, der Rucola klein gezupft, die Zwiebeln in Ringe geschnitten sowie der Käse gewürfelt. Jetzt kann angerichtet werden. Als Erstes den Salat auf zwei Teller verteilen, den Hokkaido, Tomaten, Käse, je einen Esslöffel Öl und Essig sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Zwiebelringe darüber streuen und genießen.

Tipps: Ihr könnt natürlich auch die Tomaten, den Rucola sowie die Zwiebeln vorher mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem kleinen Salat vermengen. Den Käse zu dem Kürbis aufs Blech legen, so wird er ein wenig gratiniert. Als Nächstes den Salat auf die Teller verteilen und darauf den Kürbis und Käse anrichten.

Gesundheitstipps: Der Hokkaido bietet wieder sehr viele Nährstoffe. Unter anderem schützt Beta Carotin unsere Zellen. Vitamin C hält fit. Kalium unterstützt unser Herz und senkt den Blutdruck. Der Kürbis hat einen niedrigen GLYX und ist ballaststoffreich. Dies sorgt für eine schlanke Figur und ist gut für den Darm.

Meine Saisonlieblinge: Brokkoli, Spinat, Paprika, Chicorée

Dieses Rezept könnten euch auch interessieren:

[KÜRBIS – GNOCCHI mit Champignons](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und freue mich über euer Feedback. Seid lieb begrüßt und bleibt gesund.

Eure Karin

ERDBEEREN – SAMMELNUSSFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Ihr möchtet saisonal und regional essen. Jetzt haben die Erdbeeren Saison. Diese super leckere und Gesunde Beere ist vielseitig einsetzbar. Seht selbst....

SÜSSKARTOFFELN aus dem Ofen

geschrieben von Karin Knorr | 29. Oktober 2020



Heute gibt es gleich drei Zutaten, die wir als Superfood bezeichnen können. Hirse, Avocado und die Süßkartoffel – zusammen entsteht eine Mahlzeit, die optimale Power gibt. Die Süßkartoffel schmeckt und kann vielseitig eingesetzt werden. Heute gibt es die Süßkartoffel aus dem Ofen.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Tasse Hirse
- 1 Tasse Cocktailtomaten
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1/2 Tasse Oliven optional
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln auf ein Backblech oder in einer Auflaufform mit Schale bei 200 Grad im Backofen zirka 40 Minuten garen. Die Hirse kochen. 1 Tasse Hirse und 2 Tassen Wasser in einen Topf aufkochen und bei niedriger Hitze quellen lassen. Tomaten, Oliven und Avocado würfeln. In eine Pfanne etwas Olivenöl geben, Tomaten und Oliven darin sämig dünsten (etwa 5 Minuten). Dann Hirse und Avocado dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Die fertige Süßkartoffel aufschneiden, mit der Gabel etwas zerdrücken und mit dem gedünsteten Gemüse belegen.

Tipps: Wer mag, kann die Kartoffel noch mit Kräutern garnieren. Ich koche immer etwas Hirse mehr und kann sie so auch für ein anderes Gericht verwenden.

Gesundheitstipps: Die Süßkartoffel passt gut in die kohlenhydratarme Ernährung, hat einen niedrigen Glyx, reguliert somit den Blutzuckerspiegel. Sehr viele Nährstoffe, wie unter anderem Folsäure, Magnesium und Kalium unterstützen unser Herz-Kreislauf-System. Die Süßkartoffel ist ein ballaststoffreiches Gemüse und unterstützt unseren Darm. Hirse hat zusätzlich Eiweiß und [Avocado gute Fette](#) zu bieten.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Hirsebrei mit Früchten](#)

Uns hat diese Süßkartoffel super gut geschmeckt. Es war ein neues Geschmackserlebnis. Viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr