Decker's Frische center

REZEPTVORSCHLAG:

BLATTSALAT MIT KÜRBISWÜRFELCHEN

EDEKA

BLATTSALAT MIT KÜRBISWÜRFELCHEN

PRO PERSON

Pro Portion mit 2 Baguettescheiben: 169 kcal, 23 g Kohlenhydrate
5 g Eiweiß, 6 g Fett, 0,1 mg Cholesterin, 1,76 BE

FÜR 4 PERSONEN

- 350 g gemischte küchenfertige Blattsalate
- 100 g Hokkaido-Kürbisfleisch
- 80 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Himbeeressig
- 1 EL süßer Senf
- 1 TL zerstoßene rote Pfefferbeeren
- 2 EL kalt gepresstes Rapsöl
- Salz
- 8 Scheiben Kräuterbaguette mit Obazda

ZUBEREITUNG

1 Salat auf zwei Tellern anrichten.

2 Kürbisfleisch fein würfeln und mit den übrigen Dressingzutaten vermischen, dabei darauf achten, dass Öl und Salz erst zum Schluss untergehoben werden.

3 Das Dressing gleichmässig über dem Salat verteilen. Servieren Sie dazu Kräuterbaguette mit Obazda (würzige Käsezubereitung aus Camembert) z.B. von Alpenhain.

Wirkung Echt Kürbis!
Halloween brachte den Kürbis auch wieder bei uns ganz groß raus. Der Gartenkoloss ist so vielseitig wie kein anderes Gemüse. Ob als Vorspeise, Suppe, Hauptgericht oder Dessert, man kann ihn roh essen, kochen, backen oder pürieren.

Außerdem ist er sehr kalorienarm und eine wahre Vitalstoffbombe – ein echtes Slim-Food. Wegen seines hohen Ballaststoffgehalts hält er lange satt und wirkt wie ein Besen im Darm, der Fette, Cholesterin und auch Giftstoffe binden kann. Neben Vitamin C, Kalium, Magnesium und Zink enthalten Kürbisse besonders viele Karotinoide, die zu den hochwirksamsten Stoffen im Kampf gegen die schädlichen freien Radikale zählen. Diese Karotinoide sind unter anderem auch für die leuchtende Farbe verantwortlich.

Noch ein Tipp: In den Kürbiskernen findet man all diese Vitalstoffe in hoch konzentrierter Form. Zudem enthalten sie die so genannten Phytosterine, die einen cholesterinsenkenden Einfluss haben. Rösten Sie doch einmal die Kerne und streuen sie dann als Finish über den Salat!

Decker's Frische center

© Gabriele Voigt-Gempp
(ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin);
Foto: Konzeptstudio Feierabend

Quellenverzeichnis:
EDEKA SÜDWEST
Internetseite
http://edeka-rezepte.web-commerce.info
Mit freundlicher Genehmigung der EDEKA SÜDWEST.

Wir freuen uns auf Ihren Einkauf / www.deckers.de

Appenweierer Str. 42
77704 Oberkirch
Tel.: +49 (0) 7802 . 92 51 - 0

Straßburger Str. 72
77728 Oppenau
Tel.: +49 (0) 7804 . 15 00

Sander Str. 1
77767 Appenweier
Tel.: +49 (0) 7805 . 91 69 79 - 0