

Die neuen Alten: Trendgemüse Kürbis

Kürbis kann es einfach! Das Melonengewächs erlebt gerade ein richtiges Comeback und ist in vielen Küchen echt angesagt. Warum?

Hast Du auch einen Jack O'Lantern zu Halloween geschnitzt? Kürbis hat aber noch viel mehr drauf als freche Fratzen:

Sein Fruchtfleisch gerade mal lächerliche 27 Kalorien pro 100 g und macht dabei angenehm satt – also schon mal toll für die Figur. Außerdem enthält er Beta-Carotin, einen Stoff, der gut für eine schöne Haut ist. Auch für Deine Fitness ist Kürbis gut: Das Magnesium, Kalzium und Kalium darin halten nämlich Deine Muskeln und Knochen fit und sorgen dafür, dass Dein Herz gut funktioniert.

Ach ja! Und lecker ist er auch noch: Von Chips bis Nudelsoße – es gibt viele tolle, einfache Sachen die man aus Kürbis machen kann. Probier doch mal diese Kürbis-Nudeln, die sind ein echter Hit. Frierst Du schnell? Dann könntest Du zum Beispiel zu einer leckeren Kürbissuppe greifen, die wärmt von innen. Noch mehr, wenn Du sie mit Curry, Ingwer oder Chili würzt.

Es gibt übrigens zig Kürbissorten – nicht nur Hokaido und Butternut. Muskatkürbis ist zum Beispiel super lecker für Kuchen. Der Spaghetti-Kürbis verwandelt sein Fruchtfleisch tatsächlich in lange Nudeln und ist easypeasy zubereitet. Guckt am besten beim nächsten Marktbesuch mal, was es so gibt ...

Es gibt noch so viele leckere Rezepte zu entdecken, schau doch einfach mal hier vorbei.

