

Herbstliche Kochkünste

Die Tage werden kälter und die ersten Erkältungsanzeichen, wie Schnupfen und Halsschmerzen sind da. Folgendes Rezept hilft das Immunsystem zu stärken, damit die Abwehrkräfte gegen Krankheiten gesteigert werden können.

Kraftsuppe: Karotten-Kürbis-Suppe

Zutaten für 4 Portionen: 100 g Zwiebel, 250 g Karotten, 500 g Hokkaidokürbis, 1 EL Pflanzenöl, 200 ml Wasser, Liebstöckl, Kümmel, Salz, Pfeffer, 80 ml Sauerrahm, 1 EL Kürbiskernöl, 40 g geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Zwiebel fein schneiden. Karotten und Hokkaidokürbis würfelig schneiden.
2. Zwiebel in Pflanzenöl anrösten, Gemüse begeben und mit dem Wasser weich dünsten.
3. Salz und Gewürze untermischen, pürieren und mit Sauerrahm vermengen.
4. Mit Kürbiskernöl verfeinern und portionsweise mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.



Fotos: ©Birgit Brunner

Lust auf Süßes?

Damit Naschereien nicht nur leere Kalorien liefern, kann man Mehlspeisen mit nährstoffreichen Zutaten aufwerten. Kuchen zubereitet mit Gemüse, wie z.B. rote Rüben, Zucchini oder Kürbis punkten in Folgenden zu traditionellen Backverwandten:

- Geschmack: schmecken besonders aromatisch und saftig
- Inhaltsstoffen: sind vitaminreicher, enthalten sekundäre Pflanzenstoffe und sind fettärmer

Gemüse im Kuchen: Rote Rüben Muffins

Zutaten für 24 Stück: Muffinförmchen + Muffinblech, 375 g vorgegarte Rote Rüben, 300 ml Pflanzenöl, 5 Eier, 175 g Mehl, 100 g Vollkornmehl, 3 TL Backpulver, 100 g Kakao, 375 g Zucker, 1 Packung Vanillezucker, 100 g geriebene Schokolade, 1 Prise Salz, 10 g Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Backofen auf 150 °C vorheizen. Muffinförmchen in die Mulden der Muffinbleche stellen.
2. Rote Rüben klein schneiden und mit dem Öl in einer Rührschüssel fein pürieren. Eier, Mehl, Backpulver, Kakao, Zucker, Vanillezucker, Schokolade und Salz unterrühren und zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Teig portionsweise in die Muffinförmchen gießen und im vorgeheizten Ofen ca. ½ Stunde backen. Stäbchentest zur Garprobe anwenden (ein wenig feucht sollten die Muffins von innen noch sein). Abkühlen lassen, vom Blech nehmen und mit Staubzucker bestäuben.

Für den Inhalt verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu Teams