

Gebratener Kürbis an Salat mit Mozzarella

Zutaten für 2 Personen

240 g Hokkaido Kürbis
140 g Romatomen
60 g Pflücksalat
70 g Paprika
20 g Kürbiskernöl
120 g Mozzarella

Salz und Pfeffer

10 g Öl zum anbraten (z.B. Rapsöl)



Zubereitung:

Den Salat, die Tomaten, die Paprika und auch den Kürbis gut waschen. Salat in einem Sieb abtropfen lassen und den Kürbis trocken tupfen. Die Paprika aufschneiden, entkernen und in kleine Rauten oder Rechtecke schneiden. Vom Kürbis etwa ein Viertel ausschneiden und die Kerne innen entfernen, dann das Viertel in schmale, etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.

Eine Pfanne mit ein wenig Öl aufstellen und heiß werden lassen. Dann den Kürbis von jeder Seite etwa 3-5 Minuten anbraten, dabei gerne schon mit Salz und Pfeffer würzen. Die klein geschnittene Paprika nach dem Kürbis 5-6 Minuten anbraten und ebenfalls würzen, dabei immer mal wieder wenden.

Tomaten halbieren und den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Salat zusammen mit den Tomaten auf dem Teller anrichten, darüber den Mozzarella verteilen. Den gebratenen Kürbis und die Paprika an den Salat legen und eventuell noch mal mit Salz und Pfeffer würzen. Über den angerichteten Salat das Kürbiskernöl verteilen.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 591 kcal	Protein: 27 g	Fett: 44 g	Kohlenhydrate: 17 g
-------------------	---------------	------------	---------------------

Thema Hokkaido - Kürbis

Klein aber oho! – schon in 100 g Fruchtfleisch dieses kleinen Kürbisses stecken ganze 30 mg Vitamin C, dazu kommen noch 1,7 Gramm Eiweiß, 0,5 Gramm Fett und 5,5 Gramm Kohlenhydrate.

Die auffallend leuchtende Farbe verdankt der Kürbis dem gesunden Beta-Carotin. Dieses steckt vor allem in der essbaren Schale, daher ist es sinnvoll den Kürbis nicht zu schälen. Das Beta-Carotin sorgt für den natürlichen Zellschutz. Etwa 2,2 g pro 100 g Fruchtfleisch enthält der Hokkaido an Ballaststoffen und somit gehört er zu den ballaststoffreichen Sorten. Zudem enthält er nur wenig Zucker und keine Säure, was ihn besonders gut bekömmlich macht.