

ALLROUND TALENT KÜRBIS



Die Heilwirkung des Kürbisses ist erst kürzlich wieder entdeckt worden. Bereits die Indianer Nordamerikas erkannten die faszinierenden Inhaltsstoffe des Kürbisses. Bei Schwellungen, Fleischwunden und Entzündungen mischten sie einen Brei aus Maiskörnern und Kürbisfleisch. Im Mittelalter legte man bei Geschwüren und Geschwülsten rohes Kürbisfleisch auf. Heute hat man erkannt, dass Kürbisse starke Radikalfänger sind. Einer wissenschaftlichen Studie des Urologen Heinz Schilcher zufolge haben Kürbisse sowie Kürbiskerne eine positive Wirkung auf Blasen- und Prostataleiden. Der Kürbis, den es in vielen Arten und Variationen gibt, ist reich an Vitamin A, B1, B2, B6, C, D und sogar an Vitamin E. Ebenso tragen Mineralstoffe, Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor sowie die Spurenelemente Selen und Zink zur Stärkung des Immunsystems bei. Kürbiskerne zählen zu den Hülsenfrüchten. Sie sind sehr gesund. Der Grund dafür ist, dass sie einen hohen Anteil an Zink haben. Zink ist ein wichtiger Bestandteil von vielen Enzymen und oft zugleich deren Aktivator. Zink ist wesentlich für die Hautstruktur und unentbehrlich für das Wachstum. Zudem ist Zink als natürliches Aphrodisiakum bekannt. Kürbiskerne unterstützen aber auch die körpereigenen Abwehrkräfte. Sie wirken entschlackend, senken den Blutdruck und werden bei Erkrankungen von Haut und Schleimhäuten eingesetzt.

DER ANTI-AGING-STAR



KLARE KÜRBISUPPE MIT INGWER UND CHILI

Rezept für 2 Personen

Zubereitung:

Den Kürbis schälen und anschließend die Kerne und die innenliegenden Fäden mit einem Löffel auskratzen. Dann mit einem Parisienne-Ausstecher 10 Kürbisperlen für 200 g Kürbisfleisch in kleine, ca. ½ cm große Würfel schneiden und anschließend in einem bereits vorgewärmten Topf zusammen mit dem Rapsöl und den Schalottenwürfeln glasig angehen lassen. Den Ingwer schälen und in ca. 1 mm feine Würfel schneiden, die Chilischote entkernen, kurz abwaschen und zusammen mit dem Ingwer kurz mitschwitzen. Anschließend mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und auf kleiner Flamme, leicht reduzierend auf die Hälfte einköcheln lassen.

Den restlichen Kürbis in einem Entsafter entsaften (ergibt ca. ½ l), damit den Suppenansatz aufgießen, ein weiteres Mal zum Kochen bringen und wiederum leicht reduzierend auf kleiner Flamme für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Zitronengras mit einem Plattiereisen oder einem Schnitzklopper leicht plattieren, in die Suppe geben und zusammen mit dem Thymian abschließend nochmals 5 Minuten ziehen lassen.

Die Suppe durch ein feines Passiersieb seihen, die Kürbisperlen für die Einlage dazu geben, ein letztes Mal aufkochen lassen und mit braunem Rohrzucker und Steinsalz würzen und abschmecken.

Tipp:

Mit einigen Tropfen Kürbiskernöl bekommt die Suppe zusätzlich einen runden, vollen und vor allem harmonisch interessanten Geschmack.

Zutaten:

ca. 1,6 kg Muskatkürbis
1 Schalotte, in feine Würfel geschnitten
2 EL Rapsöl
1 frisches Zitronengras
10 g frischer Ingwer
1 Zweig Thymian
½ Chilischote
1/8 l Weißwein
1/8 l Noilly Prat
Steinsalz
brauner Rohrzucker
Chilifäden und frisches Koriandergrün
als Garnitur

Rezepttipp von Thomas Walkensteiner, Küchenchef im Schloss Fuschl, Hof b. Salzburg, gekrönt mit 3 Hauben, 17 Gault Millau Punkte.