



Blog



KÜRBISBLÄTTER RICHTIG ZUBEREITEN!

11. Juni 2016 By admin With 0 Comments



Schon mal Kürbisblätter gekocht? Auf den ersten Blick laden die mit einem weichem Flaum bedeckten und stacheligen Dörnern an der Rückseite versehenen Bätter aus der Familie der Kürbisgewächse (Cucurbitaceae) nicht unbedingt zum essen ein. Doch mit ein paar kleinen Kniffen könnt Ihr sie in viele Rezepten perfekt integrieren:

Stacheln entfernen

Den Stil am Blattansatz vorsichtig nach hinten knicken so dass er sauber bricht, die äußeren Fasern aber noch mit dem Blatt verbunden sind. Ziehe vorsichtig die Fasern über die Rückseite des Blattes von unten nach oben bis die Stacheln deutlich reduziert sind (es ist fast unmöglich, die Stacheln komplett zu entfernen; deshalb spart Euch die Zeit). Jetzt können die Blätter gewaschen und ggf. geschnitten werden. Tipp: Jüngere Blätter sind zarter und ideal zum Kochen.



Letzte Beiträge



Naturdefizit: Gegenmittel naturnahe Arbeitsplatzgestaltung!
31. Dezember 2016



Reset für die Amygdala – unser Gehirn braucht Natur!
26. Dezember 2016



APFELESSIG – ÜBERRASCHE NDE ERKENNTNISSE!
26. Dezember 2016



Gratis Newsletter

Kategorien

Allgemein
Bewegung
Ernährung
Lifestyle

Archiv

Dezember 2016
Juli 2016
Juni 2016
März 2016
April 2015
März 2015
März 2014



(3)

Geschmack

Kürbisblätter schmecken nicht bitter, sondern eher süß und erinnern an eine Mischung aus Brokkoli, grüne Bohnen, Spinat und Spargel.

Viele gute Inhaltsstoffe

Kürbisblätter enthalten reichlich Vitamin A, K, C und Vitamin E (alpha-Tocopherol). Sie sind eine perfekte Quelle für Ballaststoffe und enthalten besonders viel Niacin wie auch viele andere B-Vitamine (Thiamin, Riboflavin, Vitamin B6 und Folsäure). Kürbisblätter sind zudem eine hervorragende Quelle für Kalzium und Magnesium. Auch die Spurenelemente Eisen, Phosphor, Kalium, Kupfer und Mangan sind in Kürbisblättern enthalten (1).

Wichtig

Verwende nur die Blätter der essbaren Kürbissorten. Zierkürbisse enthalten einen hohen Gehalt an Cucurbitacin (Bitterstoff) und gelten als gesundheitsgefährdend.

Zubereitungsmöglichkeiten

- In Malawi (Südostafrika) werden die Blätter oft einfach nur mit Tomaten für ein paar Minuten gegart, bis sie weich sind.
- Beliebt in der traditionellen afrikanischen Küche ist das Muboora (Kürbis -Blätter mit Tomaten in Erdnussbutter-Sauce), die Erdnussbutter kann leicht durch Mandelbutter ersetzt werden (sehr lecker).
- Italienische Pasta-Rezepte enthalten Blätter und auch die Stängel. Sie werden kurz blanchiert und dann mit Öl und Knoblauch gebraten. Anschließend werden gehackte Tomaten untergerührt.
- Kürbisblätter können Pasta in Lasagne ersetzen.
- In Malaysia werden die kleineren, zarten Kürbisblätter mit Knoblauch und Zwiebelringen in reichlich Kokosmilch gegart.
- Kürbisblätter können auch als getreidefreier Wrap verwendet werden.

Rezept: Kürbisblätter in Kokosmilch (aus Tansania)

- 500 g Kürbisblätter
- 250 g Tomaten (in Stücke)
- 1 Zwiebel (gewürfelt)
- 1 TL Kurkuma
- 2 Chillies
- Salz
- ¼ TL Natron
- 125 ml Kokosmilch
- 125 ml Wasser
- 30g Fett (Butterschmalz oder Kokosfett)

Die Blätter sorgfältig waschen und die Fasern der Stengel entfernen. Nun die Blätter kleinschneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser und Natron (für zartere Blätter) kochen. In

der Zwischenzeit, die Zwiebel und Tomaten zusammen mit den Gewürzen und dem Fett in eine Pfanne geben und kurz anbraten, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 5 Minuten weich kochen lassen. Zuletzt die halbgaren Kürbisblätter und die Kokosmilch zufügen und weitere 10 bis 15 Minuten kochen lassen, bis alles gar ist (2).

Anbau im eigenen Garten

Kürbisse lassen sich vergleichsweise leicht im eigenen Garten anbauen. Mitte Mai ist die beste Zeit, um mit der Aussaat zu beginnen.

1 <http://nutritiondata.self.com/facts/vegetables-and-vegetable-products/2599/2> 2 Eva Sarakikya: Tanzania Cook-Book; Tanzania Publishing House Limited; Dar Es Salaam 1996; ISBN 9976-1-0125-3 <http://theafricachannel.com/how-to-prepare-cook-pumpkin-leaves/>



Ähnliche Beiträge:



Beweg Dich: 10.000 Schritte gegen



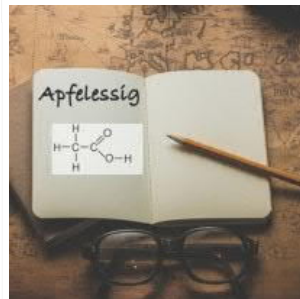
Waldspaziergang statt Psychopharmaka



Vergiss Powerriegel – Bananen für Fitness und



Superfoods = super gut? Regionale Alternativen!



APFELESSIG – ÜBERRASCHENDE



NIE WIEDER TRAUERIGE SALATE

0 Comments <http://science.paleo-leben.de/>

 Login ▾

 Recommend  Tweet  Share

Sort by Best ▾



Start the discussion...




LOG IN WITH



OR SIGN UP WITH DISQUS 

Name

Be the first to comment.

 Subscribe  Add Disqus to your site [Add DisqusAdd](#)  [Disqus' Privacy PolicyPrivacy PolicyPrivacy](#)



paleo - r]evolutionär leben

11.800 „Gefällt mir“-Angaben

Seite gefällt mir

Kontaktiere uns

Sei der/die Erste deiner Freunde, dem/der das gefällt

© paleo - r]evolutionär leben