

Couscous-Hackfleisch-Pfanne mit Kürbis

Thema: schnell, einfach, ausgewogen, orientalisches

Zubereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Saisonal

Zutaten für 4 Personen:

1	Zwiebel gehackt
1 kleiner	Lauch, halbiert und in Scheiben geschnitten
700 g	Kürbis, in kleine Würfel geschnitten
120 g	Champignons, geviertelt
450 g	Hackfleisch
200 g	Couscous
2 Handvoll	Weinbeeren
100 g	Feta, zerbröckelt
3 – 4 dl	Bouillon
½ Bund	Peterli, gehackt und zum Dekorieren
1 – 2 EL	Zimt, Paprika
	Salz, Pfeffer
	Rapsöl



Zubereitung:

1. Zwiebeln in einer Pfanne goldbraun braten, Hackfleisch mitbraten und mit Gewürzen abschmecken.
2. Gemüse dazugeben, umrühren, mit der Bouillon ablöschen und ca. 15 Minuten kochen.
3. Couscous mit gleicher Menge heissem Wasser übergießen, umrühren, aufquellen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend zur Hackfleisch-Gemüse-Pfanne geben und gut vermischen.
4. Menü mit Feta und Peterli anrichten.
5. Ofenkürbis mit Öl beträufeln und Mozzarella darüber verteilen.
6. Alles bei 250° C für 20 – 30 Minuten in der Ofenmitte backen.

Nährwerte 1 Portion:

ERNÄHRUNGSBERATUNG
BERN-SEELAND

Gesund Geniessen

Tipps:

- Kürbis gut waschen und mit der Schale verarbeiten. Dadurch enthält er mehr Vitamine, Mineralstoff sowie Nahrungsfasern, welche zu einer schnelleren und langanhaltenderen Sättigung führen.
- Um Zeit bei der Zubereitung zu sparen, kaufen Sie abgepackten und vorgeschnittenen Kürbis.
- Mit Gewürzen wie Chili, Curry oder Ingwer bekommt der Kürbis eine pikante Note. Honig, Zimt oder Wein zum Kochen gibt ihm mehr Süsse.
- Für einen knusprigen, knackigen Geschmack, streuen Sie Kürbiskerne über den Ofenkürbis.
- Für einen erfrischenden Geschmack, pressen Sie eine ½ Zitrone über das Couscous-Gericht.
- Das Menü schmeckt ebenfalls kalt sehr gut.

Nice to know:

- Arten: Es gibt 800 verschiedene Kürbissorten. Wie der Name es verrät, schmeckt der Butternutkürbis butterig nussig und der Potimaron aromatisch würzig.
- Inhaltsstoffe: Der Kürbis enthält 90% Wasser, ist kalorienarm und liefert viele sekundäre Pflanzenstoffe, welche eine antioxidantische Wirkung aufweisen (gut für Herzkreislauf). Die stark orange Farbe verdankt er dem Beta-Karotin (Vorstufe des Vitamin A). Zudem ist er reich an Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen.
- Reife: Klopfest: wenn er hohl klingt, ist er reif. Stielprüfung: der Stiel ist holzig und fest. Fehlen sollte er nicht, denn dann kann die Frucht austrocknen und faulig werden. Schalentest: Trockene und helle Stellen sind nur „Schönheitsfehler“, dunkle und weiche Stellen neigen zum Faulen.
- Kerne: Die Kerne im Kürbis können im Ofen geröstet und weiterverwendet werden. Sie sind leicht verdaulich und durch ihren hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sehr gesund.

ERNÄHRUNGSBERATUNG
BERN-SEELAND

Ärztzentrum Localmed, ernaehrung.bern@localmed.ch
Bern: Schanzenstr. 4A, 3008 Bern, T 031 326 30 05
Biel: Bahnhofplatz 2 C, 2502 Biel, T 032 329 55 00
www.ernaehrungsberatung-bern-seeland.ch