

Ofen-Hokkaido – Zwei Mal genießen

Die Basis: Ofen-Hokkaido

Zutaten: 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g),
2–3 Rosmarinzweige,
2 Knoblauchzehen,
1 EL Olivenöl, etwas Thymian oder Rosmarin,
Pfeffer, wenig Salz.



Zubereitung: Kürbis halbieren und entkernen. Von innen leicht einritzen, Rosmarin und Knoblauch hineinlegen und mit Olivenöl beträufeln. Bei 180 °C Umluft ca. 45–50 Minuten weich garen. Eine Hälfte für die Suppe, die andere für den Salat verwenden.

Gericht 1: Cremige Hokkaido-Suppe mit Röstaromen

Zutaten (für 2 Portionen): Fruchtfleisch einer Ofenkürbis-Hälfte, 1 weiße Zwiebel, etwas Butter, ca. 400 ml Rinderfond, ein Schuss Kochsahne, etwas Zimt, Salz und Pfeffer; nach Belieben gebratene Pfifferlinge als Topping.

Zubereitung: Zwiebel würfeln und glasig dünsten. Kürbisfleisch dazugeben und kurz mitdünsten, dann mit Rinderfond aufgießen. Sahne und Zimt hinzufügen und fein pürieren. Zum Schluss ein Stück Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweis: Frische Pilze bestehen zu über 90 % aus Wasser. Die Portionsgröße dennoch an die individuellen Blutwerte (Kalium und Phosphat) anpassen.

Gericht 2: Warmer Kürbis-Rucola-Salat mit Walnüssen

Zutaten (für 2 Portionen): 80 g Feldsalat oder Rucola, gewaschen; 40 g Quinoa oder Hirse, trocken gewogen, gekocht; 20 g Feta, sparsam dosiert (weniger Salz/Phosphat) oder alternativ etwas Hüttenkäse; 15 g Walnüsse, grob gehackt.

Dressing: 1 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig oder Balsamico Bianco, 1 TL Honig oder Ahornsirup, 2 EL Wasser, ein Hauch Pfeffer, minimal Salz.

Zubereitung (ca. 15 Minuten): Quinoa nach Packungsanweisung in wenig gesalzenem Wasser weich kochen und leicht abkühlen lassen. Rucola/Feldsalat anrichten und Quinoa darauf verteilen. Dressing verrühren. Den bereits gebackenen, noch warmen Ofenkürbis auf dem Salat anrichten. Mit Walnüssen und wenig zerbröseltem Feta garnieren. Dressing kurz vor dem Servieren darüberträufeln.

Unser Tipp

Die Auswahl und Portionsgröße der Zutaten sollte immer zur individuellen Ernährungssituation passen. Bei Fragen unterstützt Euch Eure Ernährungsberatung gerne.

Nährwerte pro Portion

Wert	Hokkaido-Suppe	Kürbis-Rucola-Salat
Energie	310 kcal	280 kcal
Eiweiß	6 g	8 g
Kalium	480 mg	420 mg
Phosphat	140 mg	180 mg
Ballaststoffe	5 g	6 g

Hinweis: Die angegebenen Werte sind Richtwerte pro Portion und ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung.