Rezept des Monats Oktober 2016

Apfel-Kürbis Rohkost

Zutaten:
* 2 Äpfel (säuerliche Sorte)
* 70 g Kürbis
* Walnüsse gehackt

Marinade:
* 1 EL Apfelessig
* 2 EL Zitronensaft
* 3 EL Apfelsaft
* Kürbiskernöl
* Salz; Pfeffer, Currypulver
* 1 TL Honig

Zubereitung:
Kürbis schälen und entkernen, Äpfel entkernen. Beides grob raspeln und mischen. Alle Marinadezutaten verühren, über die Kürbis-Apfel-Mischung gießen und gut durchziehen lassen.

Tipp:
Gerade in einer Jahreszeit wo frische Salate Mangelware wird, ist diese Rohkost eine willkommene Abwechslung.

Kürbis - Geschichte:
Die verschiedenen Arten wurden großteils unabhängig für die gleiche Verwendung domestiziert. Als Zeitpunkt wurde lange etwa 5000 v. Chr. angenommen, was nach Phaseolus und Capsicum wäre. Neuere Funde von Samen domestizierter Kürbisse sind jedoch auf 8000 bis 10.000 v. Chr. zu datieren.
Der Garten-Kürbis wurde in Mexiko und im Süden der Vereinigten Staaten domestiziert, der Moschus-Kürbis in Zentral-Amerika und der Riesen-Kürbis in Südamerika. Es wird angenommen, dass ursprünglich die nahrhaften Samen genutzt wurden, da diese frei von Bitterstoffen sind, während alle Wildformen bittere Früchte besitzen. Durch die Auslese nichtbitterer Formen wurde jedoch auch die Nutzung als Gemüse möglich. Schon in präkolumbischer Zeit gab es eine große Sortenvielfalt. Bereits früh kamen Samen auch nach Europa, wo die Kürbisse gerne kultiviert wurden.

Dieses Rezept drucken

fastenhaus.at | Fasten- und Gesundheitshaus Dunst | Bergviertel 64 | A-8190 Miesenbach | Tel.: +43(0)3174-8368 | Mail: fastenhaus@aon.at