



KÜRBIS

Aktionswoche
im Oktober

Kürbis – vielseitig und gesund

Aktionswoche vom 16. bis 20. Oktober 2023

Was haben Kürbis, Wassermelone und Gurke gemein? Sie alle zählen zu der Familie der Kürbisgewächse und sind botanisch gesehen eigentlich eine Beere. Zudem haben sie alle einen hohen Wassergehalt und sind somit ideal für eine kalorien- und fettarme Ernährung. Kürbisse leiten außerdem Giftstoffe aus und helfen den Blutzuckerspiegel auszugleichen.

Für den Oktober hat unser Küchenteam folgende Gerichte für Sie zusammengestellt, mit denen wir Sie überraschen möchten:

- Ofen-Kürbis mit Panisse, Salami-Chips und fruchtigem Relish
- Feuriger Eintopf mit Rindfleisch, Hokkaido-Kürbis und Landbrot
- Warmer Kürbissalat mit Kichererbsen und Joghurt, dazu orientalische Hackfleischbällchen
- Kürbisstampf mit geschmortem Radicchio, Mini-Knödeln und Sonnenblumenkern-Knusper
- Kürbisbowl mit Erbsen-Guacamole, dazu Rotkohl-Apfelsalat

Guten Appetit – Genießen Sie Ihre Pause!