

Kürbis-Pilz-Kastanien-Pfanne mit Vollkorngetreide



Herbstliches Gemüse kann nicht nur wunderbar schmecken, sondern auch hervorragend in eine herzbewusste Ernährung passen.

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 300 g frische Pilze, z. B. Champignons oder Kräuterseitlinge
- 150 g gekochte Kastanien
- 200 g gekochter Vollkornreis oder Dinkel
- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- etwas Rosmarin oder Petersilie
- Pfeffer
- nur wenig Salz
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Hokkaido muss nicht geschält werden.
2. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in etwas Olivenöl leicht anbraten. Kürbis dazugeben und einige Minuten mitbraten.
3. Anschließend die geputzten und geschnittenen Pilze hinzufügen. Alles mit Thymian und Rosmarin würzen und bei mittlerer Hitze garen.
4. Die gekochten Kastanien grob zerkleinern und kurz vor Ende der Garzeit unterheben.
5. Zum Schluss den gekochten Vollkornreis oder Dinkel dazugeben und alles miteinander vermengen.
6. Mit Pfeffer, etwas Zitronensaft und – falls notwendig – wenig Salz abschmecken

Warum ist dieses Gericht herzfrendlich?

Kürbis und Pilze liefern Gemüse, Ballaststoffe und verschiedene Mikronährstoffe. Kastanien bringen komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe mit. Das verwendete **Olivenöl** liefert überwiegend einfach ungesättigte Fettsäuren. Entscheidend ist nicht ein einzelnes „Superfood“, sondern das Gesamtbild: **viel Gemüse, pflanzliche Lebensmittel, Vollkornprodukte, hochwertige Fette und ein sparsamer Umgang mit Salz und stark verarbeiteten Lebensmitteln.**

So darf Herbstküche gleichzeitig genussvoll und herzbewusst sein.

Guten Appetit!