

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Kürbisscheiben, gebraten

1 Butter-Nut-Kürbis	mit Schale in dicke Scheiben schneiden (max. ca. 1,5 cm ) u. von beiden Seiten würzen: o d e r
Kräutersalz jod. Meersalz, Pfeffer schwarz, Paprika edelsüß Rapsöl	in von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Servieren mit
Balsamico-Essig „Balsamissimo“	beträufeln.

Kürbis: 100 g = 26 kcal / 2,2 g Ballaststoffe

Dazu: Kartoffelpüree u. Salat u. grüne Bohnen-Gemüse  
oder: Coucous