

Hokkaido Rohkost "Autumn Glow"

 20 Min.

Vorbereitung

 60 Min.

Gesamtzeit

 mittel

Aufwand



Zutaten für: 2 Portion(en)

1	Kleiner Hokkaido Kürbis
2	Große Möhren
1	Roter Paprika
1/2	Gurke
3	Radieschen
3 EL	Sesamöl (das Aromawunder)
2 EL	Reisessig
1 EL	Honig oder Ahornsirup
1 EL	Sojasauce
1 EL	Frischer Ingwer, fein gerieben
	Knoblauchzehe, gepresst
1	Sriracha oder Sambal Saft von
1/2 TL	½ Limette
	Meersalz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle (optimal, für die Schärfe)

Crunch, taste and texture

40g	geröstete Sonnenblumenkerne
30g	geröstete Kürbiskerne
20g	schwarzer Sesam
1	Avocado, gewürfelt
1 Bund	Koriander gekackt
4	Frühlingszwiebeln, schräg geschnitten

Nährwerte pro Portion:

385	12 g	28 g	28 g	11 g
Kcal.	Protein	Kohlenhydrate	Fett	Ballastst.

Zubereitung:

1

Kürbis only

Hokkaido gründlich waschen (Schale bleibt dran!) entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit einer Reibe oder Mandoline in feine Streifen hobeln je dünner, desto besser!

Alle Dressing Zutaten (Sesamöl, Reisessig, Ahornsirup, Sojasoße, Ingwer, Knoblauch, Sriracha in einen Schraubglas schütten oder in einer Schüssel verquirlen. 5 Min. ziehen lassen, der Ingwer braucht Zeit!

Hokkaido Streifen mit 2 EL Dressing vorab marinieren (10 Min. ziehen lassen)

2

So schön wie ein Regenbogen

Möhren in Julianne – Streifen schneiden, Paprika in dünne Streifen, Gurke in Halbmonde, Radieschen in dünne Scheiben. Alles in mundgerechten Stückchen. Zum marinierten Kürbis geben und vorsichtig untermischen.

3

Das crunchy Finale

Kerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett 2-3 Min. rösten. Avocado, Koriander und Frühlingszwiebeln untermengen. Mit Limettensaft und Flaky Salat abschmecken.

Warum Hokkaido dein neuer Superfood ist:

- **Beta-Carotin-Bombe:** Wird zu Vitamin A – perfekt für die Haut, Augen und Immunsystem
- **Ballaststoff-Champion:** Hält dich lange satt und den Blutzucker stabil
- **Kalium-Power:** Reguliert Blutdruck und Wasserhaushalt
- **Antioxidantien-Gigant:** Schützt vor freien Radikalen und Alterung
- **Magnesium-Quelle:** Entspannt Muskeln und Nerven
- **Kalorienarm:** Nur 25 kcal. Pro 100g – perfekt zum Abnehmen

Lecker dazu: Vollkorn-Pitabrot, getoastet, Hummus als Dip, Edamame als Protein-Boost, Rice Paper Rolls zum Einrollen.

