



gebratener Hokkaido-Kürbis mit Pinienkernen und Spinat

Zutaten für 1 Portion

250 g Hokkaido-Kürbis
80 g Blattspinat (frisch oder TK)
10 g Pinienkerne
1 TL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Bedarf

Nährwert: 202 kcal

7 g Eiweiß,
11 g Fett,
18 g Kohlenhydrate,

- 1.** Blattspinat waschen und abtropfen lassen. Alternativ den TK-Spinat auftauen und beiseite stellen.
- 2.** Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und ungeschält in kleine Würfel schneiden.
- 3.** Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und dann beiseite stellen.
- 4.** Olivenöl in die Pfanne geben und den Hokkaido-Kürbis bei mittlerer Hitze anbraten, bis er leicht gebräunt ist.
- 5.** Spinat hinzufügen und unter Rühren garen, bis er zusammenfällt bzw. nach deinem Geschmack gegart ist.
- 6.** Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 7.** Zum Schluss die gerösteten Pinienkerne darüber streuen und sofort servieren.

Tipp für einen reibungslosen Turbo-Fastentag

Bittertropfen von Bitterliebe sind perfekte Verdauungs- und Fastenhelfer. Mehr dazu [hier](#).