

Kürbis und Kartoffel: eine köstliche Verbindung für Meal Prep-Fans – und das Immunsystem

Rezept für Kartoffel-Kürbis-Flammkuchen mit Birne



*Kartoffel-Kürbis-Flammkuchen: Die perfekte Kombination für Warm und Kalt.
Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de/ (bei Verwendung bitte angeben)*

Berlin, 28. Juni 2023. Bei warmen und auch kühlen Temperaturen bietet sich eine köstliche Kombination auf unseren Tellern an: Kürbis und Kartoffel. Die Kartoffel Marketing GmbH präsentiert diese Symbiose, die nicht nur geschmacklich überzeugt, sondern auch Lust auf Meal Prep macht. Denn das frühzeitige Vorbereiten ganzer Mahlzeiten ist praktisch, spart Geld, Zeit und hilft dabei, sich ausgewogen zu ernähren.

Geschmacklich ergänzen sich Kürbis und Kartoffel ganz wunderbar. Die Kartoffel mit ihrer milden, unaufdringlichen Würze bildet eine köstliche Grundlage, die zusammen mit der natürlichen Süße und dem saftigen Aroma des Kürbis für ein harmonisches Geschmackserlebnis sorgt.

Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel Marketing GmbH, erklärt: „Die Kombination von Kürbis und Kartoffel ist nicht nur geschmacklich hervorragend, sondern auch aus ernährungsphysiologischer Sicht äußerst wertvoll. Beide Gemüsesorten sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen und das Immunsystem stärken.“ Kartoffeln liefern eine gute Menge an Kalium und Vitamin C, während Kürbisse mit Vitamin A, Beta-Carotin und Antioxidantien punkten.

Meal Prep steht hoch im Kurs: Kürbis-Kartoffel-Flammkuchen

Eine weitere Besonderheit von Kürbis und Kartoffel ist ihre Vielseitigkeit in der Vorbereitung und Zubereitung von Mahlzeiten: Meal Prep spart Zeit und Geld. Sowohl Kürbisse als auch Kartoffeln behalten ihren Geschmack und ihre Konsistenz, wenn sie kalt serviert werden. Dies macht sie zu idealen Zutaten für vorbereitete Mahlzeiten, die unterwegs oder im Büro genossen werden können. Und was könnte besser zum Meal Prep passen als ein köstlicher Kartoffel-Kürbis-Flammkuchen? Er vereint die knusprige Textur des Flammkuchens mit der zarten Kartoffel und dem aromatischen Kürbis. Dieses Gericht ist nicht nur warm ein Genuss, sondern schmeckt auch kalt hervorragend.

Presseinformation

Kartoffel-Kürbis-Flammkuchen Rezept mit Birne

Für vier Portionen den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und 150 Gramm Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und im Anschluss vier Minuten weichkochen.

100 Gramm Kürbis und eine Birne ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. 50 Gramm Walnüsse hacken.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und 100 Gramm Crème fraîche Kräuter der Provence mit dem Rücken eines Löffels auf dem fertigen Flammkuchenteig ebenmäßig verteilen.

Die Kartoffel- und Kürbisscheiben abwechselnd auf dem Teig verteilen und die Kräuter, 50 Gramm Parmesan und die gehackten Walnüsse darüber streuen.

Den Kartoffel-Kürbis-Flammkuchen im Ofen etwa 12 Minuten backen und warm servieren.

Flammkuchenreste im Kühlschrank aufbewahren.

Das Rezept gibt es auch online: <https://die-kartoffel.de/rezepte/kartoffel-kuerbis-flammkuchen-mit-birne/>.

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel unter: www.die-kartoffel.de

Die Kartoffel auf **Instagram:** [diekartoffel.de](https://www.instagram.com/diekartoffel.de)

Die Kartoffel auf **Facebook:** [DieKartoffel](https://www.facebook.com/DieKartoffel)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 3.165

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Flammkuchen, Herbstrezept

Weitere Pressemitteilungen zur tollen Knolle finden sich hier: www.kartoffelmarketing.de/presse.

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Experten-Interviews:

Wir arbeiten mit zahlreichen Experten aus dem Kartoffelanbau und aus der Kartoffelproduktion zusammen, die Ihnen für Interviews zur Verfügung stehen. Bitte wenden Sie sich gerne an uns.

Pressekontakt:

agentur05 GmbH | Linda Künzel
E-Mail: presse-kmg@agentur05.de
Tel.: 0221 925454-817
Sachsenring 81 | 50677 Köln



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank