

GESUND & LECKER

DAS REZEPT DES MONATS!



HAT'S GESCHMECKT?
Wir freuen uns
über deine Bewertung!
www.bensersiel.de/rezept

KÜRBIS-SCHNECKEN mit Apfel

DAS REZEPT DES MONATS ist ein Service
vom Fitness-Center | Nordseetherme Benersiel
www.bensersiel.de/fitness

ESENS
BENSERSIEL
Nordseeheilbad

ZUTATEN für 16 Stücke:

750 g	Hokkaidokürbis
1	Zwiebel
2 (ca. 300 g)	Äpfel (z.B. Jonagold)
125 g	geröstete gesalzene Macadamianusskerne
2 EL	Öl
150 g	Schinkenwürfel
	Salz, Pfeffer
2 Packungen	frischer Blätterteig (Kühlregal) (à 270 g)
1 Dose	ungesüßte Kokosmilch (400 ml)
1 EL brauner	Zucker

ERNÄHRUNGSINFO für 1 Stück

320 kcal/ 1340 kJ

Eiweiß 3,3 g

Fett 13,4 g

Kohlenhydrate 14,6 g

1

Kürbis waschen, vierteln und die Kerne herauslösen. Fruchtfleisch samt Schale fein und Zwiebel fein würfeln. Äpfel waschen, vierteln und entkernen, ebenfalls fein würfeln.

2

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl in der gleichen Pfanne erhitzen. Kürbis und Schinkenwürfel darin 3–4 Minuten braten. Äpfel und Zwiebel zugeben, ca. 3 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3

Nüsse unterheben. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4

Blätterteig ca. 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen. Ofen vorheizen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C). Teige entrollen und ca. die Hälfte der Füllung darauf verteilen.

5

Mithilfe des Backpapiers von einer kurzen Seite her aufrollen. Rollen in je ca. 8 Scheiben schneiden.

6

Schnecken auf ein kleines Backblech oder in eine große Form legen. Kokosmilch mit Salz und Pfeffer würzen, darüber träufeln und mit Zucker bestreuen.

Im heißen Ofen 25 Minuten backen. Warm servieren.