



# Marché®

RESTAURANT

## KÜRBISZEIT

**Marché® bietet Ihnen saisonale Produkte**

Probieren Sie unsere verschiedenen Kürbisvariationen,  
laufend frisch zubereitet.

Ein herbstlich schmackhafter Genuss!

Auf der Rückseite finden Sie Informationen  
über den Kürbis und ein Rezept  
für Kürbis-Kartoffelrösti.

Marché Dresden  
Wiener Platz 4, 01069 Dresden  
Tel.: +49 (0)351 438 99 010  
[marche-restaurants.com](http://marche-restaurants.com)



## Wissenswertes über den Kürbis

Der Kürbis hat eine über 8000 Jahre alte Geschichte und Tradition und zählt zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt mit weltweit über 800 verschiedenen Sorten.

Kürbisfleisch ist der ideale Schlankmacher, reich an zahlreichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen, zudem ist der Kürbis fettfrei.

Neben seinen generell gesundheitsfördernden Inhalten wird in der Medizin die Kraft der Kürbiskerne bereits seit über einhundert Jahren gegen Blasenfunktionsstörungen und Prostatakrebs eingesetzt.

## Rezept für Kürbis-Kartoffelrösti

(für 4 Personen)

### Zutaten:

600 g Kartoffeln  
400 g Kürbisfleisch (Orange Knirps oder Butternuts)  
1 kleiner Lauchstängel  
1 Zwiebel  
2-3 EL Bratbutter  
etwas Salz  
frische Thymianblätter

- Kartoffeln und Kürbis schälen, Kerne entfernen
- Beides an der Röstiraffel raspeln
- Lauch in Streifen schneiden, Zwiebel fein hacken
- Kürbis, Lauch und Zwiebel in Bratbutter leicht dämpfen
- Kartoffeln, Thymian und Salz zugeben und vorsichtig zu einem Kuchen zusammenschieben
- Rösti während 20-30 Minuten fertig braten und dabei öfters bewegen und wenden

