

Herbst-Rezept



Kürbis-Kartoffel-Puffer

für 4 – 6 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit ca. 60 Minuten



Zutaten:

- 300 g Butternut-Kürbis, ca. ½ kleiner Kürbis
- 500 g Festkochende Kartoffeln, ca. 4 große
- 2 Eier
- 2 EL Vollkornmehl
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, schälen und die Kerne entfernen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Kürbis und Kartoffeln grob raspeln.

Das geraspelte Gemüse mit den Eiern, dem Schmand und dem Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Gemüsemasse portionsweise, d.h. einen gut gefüllten Esslöffel, hineingeben und zu Puffern formen. Rund 7- 8 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Im Backofen warm halten, bis alle Puffer gebraten sind.

Tipp:

Die Puffer schmecken besonders gut mit einem Schnittlauch-Schmand-Dip. Hierzu 250 ml Schmand, Schnittlauchröllchen, Salz und Pfeffer verrühren.

Auch kalt schmecken die Puffer gut, z. B. auf einem herzhaften Brot.

Variante:

Anstelle von Kartoffeln können auch geraspelte Möhren genommen werden.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko
November 2020