

Kürbispuffer mit Sauerrahm-Kernöldip

1/2 Puffer

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Herbst Für: 4 Personen



Zutaten

500 G	Kürbis
250-300 G	Lungauer Eachtling (Erdapfelsorte)
4	Eier
150 G	Weizenmehl, Type 700
1	Knoblauchzehe
ETWAS	Salz
ETWAS	gemahlener Pfeffer
	Butterschmalz zum Herausbacken

Verfasst von: Lungauer Kochwerk

Zubereitung

1. Kürbis und Eachtling schälen und grob reiben,
Eachtling evtl. ein wenig in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken.
2. Mit Eiern und Mehl in einer Schüssel vermengen und würzen.
3. Fett 1/2 cm hoch in einer Pfanne erhitzen, mit einem Löffel die Puffer in der Pfanne flach drücken und rasch herausbacken.

Info

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Gut dazu passt noch eine Portion frischer knackiger Salat!

Tipp: Am besten schmecken die Puffer kross und knusprig, wenn sie unmittelbar aus der Pfanne verschmaust werden!

Kürbispuffer mit Sauerrahm-Kernöldip

2/2 Dip

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Herbst Für: 4 Personen



© Lungauer Kochwerk

Zutaten

1 BECHER	Sauerrahm
1 EL	Kürbiskernöl
ETWAS	Salz
ETWAS	gehackte Petersilie

Verfasst von: Lungauer Kochwerk

Zubereitung

1. Für den Dip alle Zutaten gut vermengen.