

Pikante Kürbispuffer

Die delikaten, goldgelben Kürbispuffer sind eine überaus schmackhafte, vegetarische Gemüsepuffer-Variante! Außen lecker knusprig und innen schön zart – mit Salat und Dip als Beilage eine gelungene Hauptspeise ☐

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für etwa 6 Kürbispuffer

Für die Kürbispuffer:

400g Hokkaidokürbis

80g glutenfreie Haferflocken

50g Emmentaler, gerieben

60g Milch (ggf. laktosefrei)

1 Ei

1/2 Zwiebel, fein gewürfelt

1 EL frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill)

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Salz

Pfeffer

Außerdem:

Speiseöl zum Braten

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und 400g Kürbis grob raspeln.

2. Alle Zutaten für die Kürbispuffer in eine Rührschüssel geben und gut mischen. Die Masse 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse Puffer formen und im heißen Fett, auf mittlerer Hitze, von beiden Seiten je einige Minuten goldbraune Bratlinge ausbacken.

4. Die fertigen Puffer aus der Pfanne nehmen und servieren.

Tipp: Als Beilage schmecken Blattsalat und ein Kräuterdip köstlich!

Milchfrei – Tipp: Milch durch einen veganen Milchersatz, z.B. Cashewdrink ersetzen. Emmentaler durch eine vegane Alternative ersetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte zu finden.



