



Kürbis-Basilikum-Puffer

Für 4 Portionen:

- 1 kg Kürbisfruchtfleisch
(z.B. vom Butternusskürbis)
- 110 g Mehl • 2 Eier
- Salz • Pfeffer
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- ½ Bund Basilikum
- 4 EL Rapsöl

1. Das Kürbisfleisch grob raspeln. Mit Mehl und Eiern gründlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und unter die Kürbismasse mischen.
2. In einer großen Pfanne nach und nach etwas Öl erhitzen. Portionsweise je 2-3 EL der Masse ins heiße Fett setzen und von jeder Seite ca. 3 Min. zu knusprigen Puffern ausbacken.
3. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und evtl. warm halten, bis alle Puffer ausgebacken sind. Nach Belieben mit frischem Basilikum garniert servieren. Dazu schmeckt Sauerrahm.

Zubereitung: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 260 kcal,
9 g F, 32 g KH, 9 g E

Tipp: Mit Ausnahme des Hokkaido müssen alle Kürbisse vor dem Verzehr geschält werden. Dazu benötigen Sie eine stabile Unterlage und ein sehr scharfes Messer. Möchten Sie den Kürbis im Ganzen schälen, schneiden Sie zunächst oben und unten je ein gerades Stück ab. Auf diese Weise rollt er beim Schälen nicht hin und her. Von der oberen Schnittstelle ausgehend, trennen Sie die Schale dann scheibchenweise ab. Einfacher ist es, den Kürbis zu halbieren und Kerne und Fasern zu entnehmen. Dafür eignet sich ein Melonenausstecher genauso wie ein Löffel. Anschließend zerschneiden Sie die Kürbis-Hälften der Länge nach in Stücke, die Sie dann leicht schälen und evtl. würfeln können.