



Lidl lohnt sich

Unsere
Kochbox



Veggie

Für 2

🕒 Ca. 35 Min.

Knusprige Kürbispuffer

mit cremigem Rahmwirsing und karamellisierten Kürbiskernen



Ein Service von

kochzauber

Zubereitung

Zutaten

- 1 Schalotte
- ½ Hokkaidokürbis, klein*
 - (B) 1 Ei
- (B) 2 EL Mehl
- 2 g Peppers Smokey Stuff
 - (B) Salz, Pfeffer, Zucker
 - (B) 1 EL Öl
- ca. 400 g Wirsing Kohl
 - (B) 1 EL Butter
- 100 g Schlagsahne
- 3 g Peppers No. 2
- 50 g Cranberries
- 50 g Kürbiskerne

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

mittlere Schüssel, grobe Raspel, Backblech mit Backpapier, Pinsel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, kleine Pfanne, kleine Schüssel

1 Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. **Schalotte** schälen und klein würfeln. ½ **Kürbis*** entkernen, waschen und grob in eine mittlere Schüssel raspeln. **Schalottenwürfel, Ei, 1 geh. EL Mehl, Peppers Smokey Stuff, ½ TL Salz** und **1 Prise Pfeffer** zugeben und gut vermengen.

2 Backpapier auf dem Backblech mit **1 EL Öl** einpinseln. Die **Kürbismasse** mit einem Löffel in **6** gleich großen Portionen auf dem Blech verteilen. Zu ca. 1 cm flachen, runden **Puffern** formen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Die **Kürbispuffer** dabei nach ca. 10 Min. einmal wenden (siehe Tipp).

3 Währenddessen in einem mittleren Topf **Salzwasser** (ca. 2–3 l) zugedeckt aufkochen. In dieser Zeit die äußeren Blätter des **Wirings** entfernen. **Wirsing** halbieren, entstrunken, quer in ca. 0,5 cm feine Streifen schneiden und in einem Sieb abwaschen. **Wirsingstreifen** im kochenden **Salzwasser** ca. 4 Min. garen. Danach in das Sieb abgießen und abtropfen lassen. Topf säubern.

4 Im Topf **1 EL Butter** auf mittlerer Stufe erhitzen. **1 gestr. EL Mehl** zugeben und unter Rühren ca. 1–2 Min. anschwitzen. **Schlagsahne** und **Peppers No. 2** zugeben, verquirlen und unter gelegentlichem Rühren ca. 2–3 Min. köcheln. Derweil **Cranberries** klein hacken. **Wirsing** und **Cranberries** zur **Sauce** geben und **alles** zusammen ca. 1 Min. warm rühren (wer gerne mehr Sauce möchte, kann den Rahmwirsing mit 50–100 ml Wasser strecken).

5 Eine kleine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und **Kürbiskerne** darin ca. 1–2 Min. fettfrei rösten. Mit **1 TL Zucker** und **1 Prise Salz** bestreuen und unter ständigem Rühren ca. 1 Min. karamellisieren. Danach sofort in eine kleine Schüssel umfüllen und auskühlen lassen.

6 **Kürbispuffer** aus dem Ofen nehmen, **Rahmwirsing** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, zusammen auf Tellern anrichten und mit karamellisierten **Kürbiskernen** bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp

Du kannst die Puffer natürlich auch in der Pfanne ausbacken. Wir haben uns hier für die Zubereitung im Ofen entschieden. Sie ist zum einen kalorienärmer und zum anderen sparst Du Zeit, weil Du parallel die Sauce zubereiten kannst.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.

NÄHRWERTE	je 100g	je Portion
Brennwert	481 kJ 115 kcal	2924 kJ 701 kcal
Fett	6,5 g	39,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,0 g	18,4 g
Kohlenhydrate	6,8 g	41,5 g
davon Zucker	5,0 g	30,6 g
Eiweiß	3,4 g	20,6 g
Salz	0,03 g	0,20 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.