



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kartoffel Kürbis Puffer

Kartoffel Kürbis Puffer

300 g Kartoffeln, geschält und gerieben

200 g geriebener Kürbis (Hokkaido oder Butternut)

100 g Leverno Maismehl

50 g Kürbiskerne, geröstet und gehackt

1 Stück(e) Ei

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

2 Zehe(n) Knoblauch, gepresst

Salz

Pfeffer

4 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Nach Belieben Rinatura Kürbiskernöl aus gerösteten

Kernen Bio

Kartoffel Kürbis Puffer

1.

Kartoffeln und Kürbis in einem sauberen Küchentuch auspressen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen.

In einer großen Schüssel die geriebenen Kartoffeln, den geriebenen Kürbis, das Maismehl, die gehackten Kürbiskerne, das Ei, die Zwiebel und den Knoblauch vermengen. Die Mischung gut salzen und pfeffern und gründlich vermischen.

In einer großen Pfanne etwa 2-3 EL Sonnenblumenöl erhitzen. Jeweils eine kleine Menge der Kürbispuffer-Mischung in die Pfanne geben und leicht flach drücken, um kleine Puffer zu formen. Die Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Dies dauert in der Regel etwa 3-4 min. pro Seite. Die fertigen Kürbispuffer auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kürbispuffer warm servieren und nach Belieben mit dem Kürbiskernöl beträufeln. Dazu kann außerdem ein Dip deiner Wahl, wie zum Beispiel Sauerrahm oder Apfelmus, serviert werden.