



Kürbis-Ingwer-Puffer mit Birnenquark

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|-------------|
| Hokkaidokürbis | 750 g |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Ingwer, frisch | 10 g |
| Eier | 2 St. |
| Speisestärke | 2 Esslöffel |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zimt | |
| Öl | 6 Esslöffel |
| Birnen | 2 St. |
| Bio-Zitronen | 1 St. |
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 250 g |
| Honig | 2 Teelöffel |

Zubereitung

Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Kürbis mit Schale grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

In einer Schüssel Kürbis mit der Hälfte der Frühlingszwiebeln, Ingwer, Eiern und Stärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.

In einer Pfanne die Hälfte des Öls auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte der Kürbis-Masse im heißem Öl zu ca. 5 cm großen Puffern formen und Puffer von jeder Seite ca. 3 Min. knusprig backen. Kürbispuffer auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit der restlichen Masse gleich vorgehen.

Birne waschen, vierteln, Kerne und Strunk entfernen und fein würfeln. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Birne mit den restlichen Frühlingszwiebeln, Quark, Honig und Zitronenschale verrühren. Mit 2 TL Zitronensaft abschmecken.

Kürbispuffer auf Tellern verteilen und mit Birnenquark servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 467 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 55 g | Ballaststoff | 6 g |
| Eiweiß | 15 g | Fette | 25 g |