



Kürbis-Ingwer-Puffer mit Birnenquark

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, feine Reibe, grobe Reibe, Küchenpapier

1. 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.
2. In einer Schüssel Kürbis mit der Hälfte der Frühlingszwiebeln, Ingwer, Eiern und Stärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen.
3. In einer Pfanne die Hälfte des Öls auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hälfte der Kürbis-Masse im heißen Öl zu ca. 5 cm großen Puffern formen und Puffer von jeder Seite ca. 3 Min. knusprig backen. Kürbispuffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit der restlichen Masse genauso vorgehen.
4. 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.
5. Kürbispuffer auf Tellern verteilen und mit Birnenquark servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	389 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	17 g