



# Kürbispuffer mit Rahmwirsing und karamellisierten Kürbiskernen



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	2 St.
Hokkaidokürbis	0.5 St.
Eier	1 St.
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL
Wirsing	0.5 St.
Butter	2 EL
Schlagsahne	400 ml
Cranberries, getrocknet	40 g
Kürbiskerne	40 g
Zucker	1 EL

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, grobe Reibe

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Schalotten halbieren, schälen und klein würfeln. Kürbis halbieren, entkernen, waschen und grob in eine Schüssel raspeln. Kürbisraspel mit Schalotten, Ei, 2 EL Mehl, Salz und Pfeffer vermengen.
2. Backpapiere jeweils mit 1 EL Öl einpinseln. Die Kürbismasse mit einem Löffel in 12 gleich großen Portionen darauf verteilen. Zu ca. 1 cm flachen, runden Puffern formen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Die Kürbispuffer dabei nach ca. 10 Min. wenden und Bleche tauschen.
3. Währenddessen in einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Unschöne Blätter vom Wirsing entfernen, halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In einem Sieb waschen und im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. garen. Danach in das Sieb abgießen und abtropfen lassen. Topf säubern.
4. Im Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, 2 EL Mehl zugeben und unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen. Schlagsahne zugeben, verquirlen und unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Min. köcheln.

5. Derweil Cranberries hacken. Wirsing und Cranberries zur Soße geben und alles zusammen ca. 1 Min. warm rühren. Rahmwirsing abschmecken.
6. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Kürbiskerne darin ca. 1 Min. fettfrei rösten. Mit Zucker und Salz bestreuen und unter ständigem Rühren ca. 2 Min. karamellisieren. Abkühlen lassen und grob hacken.
7. Kürbispuffer aus dem Ofen nehmen, auf Tellern verteilen und Rahmwirsing daraufgeben. Mit karamellisierten Kürbiskernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	412 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	24 g