



Spaghetti-Kürbis-Puffer

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Spaghettikürbis	1 kg
Zwiebeln, gelb	1 St.
Eier	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Öl	8 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Spaghettikürbis waschen, halbieren, schälen und mithilfe eines Löffels Kerne ausschaben. Kürbis grob reiben, mit den Händen ausdrücken und austretenden Saft abgießen. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Eier verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl einsieben und glatt verrühren. Nach und nach Spaghettikürbisfleisch und Zwiebeln unterheben. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen.
3. Aus der Kürbismasse mithilfe zweier Esslöffel kleine Puffer formen und in die Pfanne gleiten lassen. Puffer ggf. mit dem Esslöffelrücken andrücken und glatt streichen. Auf diese Weise die ganze Masse zu Kürbispuffern goldgelb ausbacken. Spaghettikürbispuffer auf jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer nachwürzen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmeckt Apfelmus.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	305 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	21 g