



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	
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