

Dauer: Mittel		
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen		
Vegetarisch		
Saison: Herbst		
Für: 4 Personen		
V Colored Colored		
Verfasst von: Lungauer Kochwerk		

Zutaten

Puffer

500 G	Kürbis
250-300 G	Lungauer Eachtling (Erdapfelsorte)
4	Eier
150 G	Weizenmehl, Type 700
1	Knoblauchzehe
ETWAS	Salz
ETWAS	gemahlener Pfeffer

	Butterschmalz zum Herausbacken
Dip	
1 BECHER	Sauerrahm
1 EL	Kürbiskernöl
ETWAS	Salz
ETWAS	gehackte Petersilie

Zubereitung

Puffer

1. Kürbis und Eachtling schälen und grob reiben,

Eachtling evtl. ein wenig in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken.

- 2. Mit Eiern und Mehl in einer Schüssel vermengen und würzen.
- 3. Fett 1/2 cm hoch in einer Pfanne erhitzen, mit einem Löffel die Puffer in der Pfanne flach drücken und rasch herausbacken.

Dip

1. Für den Dip alle Zutaten gut vermengen.

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Gut dazu passt noch eine Portion frischer knackiger Salat!

Tipp: Am besten schmecken die Puffer kross und knusprig, wenn sie unmittelbar aus der Pfanne verschmaust werden!