

Kürbisaufbau

Zutaten für 4 Personen / pro Person 526 kcal und 2,7 BE

Zutaten:

1 kg Kürbisfleisch
1 Zwiebel
2 EL Kürbiskerne
2 TL Kürbiskernöl
5 EL (100 g) Mehl
2 Eier
2 Knoblauchzehen
Petersilie
Salz, Pfeffer



Dip:

1 (200 g) Becher Joghurt
1 (200 g) Becher fettreduzierter Sauerrahm
4 Knoblauchzehen und/oder Kräuter nach Lust und Laune

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch reiben und falls sich Flüssigkeit bildet, diese abgießen. Die Zwiebel würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken, Petersilie fein, Kürbiskerne grob hacken und alles zusammen mischen. Danach das Mehl einstreuen und die Eier untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kernöl gründlich vermischen. In eine Auflaufform füllen und für 1 Stunde bei 180 °C ins Rohr geben.

Es können auch Puffer geformt werden und im Rohr gebacken werden. Dabei ist es aber besonders wichtig die Flüssigkeit abzugießen.

Mit dem Dip anrichten und genießen!

Guten Appetit!