



© Lungauer Kochwerk

Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Herbst

.....

Für: 4 Personen

.....

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

1. Kürbis und Eechtling schälen und grob reiben,

Eechtling 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.
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!