

Kürbispuffer mit Gurkensalat REZEPT

Kürbispuffer mit Gurkensalat



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
60 Min
ZUTATEN
14 Stück
PORTION(EN)

2 x

Zu Beilage oder Salat: Diese vegetarischen Kürbispuffer gehen immer! TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

ZUTATEN

- 125g Kürbis (Hokkaido)
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry 220g
- 1/4 Zwiebel
- 50g Käse (z.B. Emmentaler, gerieben)
- 2 Eier
- 75g Semmelbrösel

- Etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 400g Salatgurke
- 1/2 Zehe Knoblauch
- 100g Naturjoghurt
- 1 EL Apfelessig
- 1 Prise Zucker
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. 1

Den Kürbis je nach Sorte schälen, kochen und pürieren.

2. 2

BEN'S ORIGINAL™ Express-Reis Curry nach Packungsanleitung zubereiten.

3. 3

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Kochtopf für ca. 5 Minuten glasig braten. Den fertigen Reis mit dem pürierten Kürbis und der Zwiebel in eine Schüssel geben und den geriebenen Käse unterrühren. Auskühlen lassen.

4. 4

Die gesamte Masse mit zwei aufgeschlagenen Eiern verrühren und die Semmelbrösel (25 g) einrühren. Die Masse für 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

5 5

Aus der Masse mit feuchten Händen Puffer formen. Diese in Semmelbrösel (50 g) wälzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten.

6. 6

Die Gurken putzen (nach Belieben schälen) und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. 100 g Joghurt und 1 EL Essig zugeben, mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer würzen, alles gut verrühren und abschmecken.

7. 7

Die Gurken auf Schüsseln verteilen und die Joghurtsauce darüber gießen. Puffer und Salat auf zwei Tellern servieren und es sich schmecken lassen!

8.8

Tipp: Wer mag, kann die Puffer mit 1 TL Curry intensivieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 409 kCAL Kohlenhydrate: 60 g

Protein: 18 g Fett: 10 g

KATEGORIEN:

Gemüse, Gut zum Mitnehmen, Grillen, Vegetarisch, 45 MIN +, Curryreis

WEITERE REZEPTE



Würzige Chili-Reis-Cups

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

16 Stück

MEHR DETAILS



Veganes Kürbis-Curry

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück

MEHR DETAILS



Gebackene vegetarische Reisbällchen

Zubereitungszeit

45 Min

Zutaten

13 Stück

MEHR DETAILS

Source URL: https://de.bensoriginal.com/recipes/kuerbispuffer-mit-gurkensalat