Kürbispuffer mit Gurkensalat
REZEPT

Kürbispuffer mit Gurkensalat



ZUBEREITUNGS ZEIT	60 Min
ZUTATEN	14 Stück
PORTION(EN)	2 x

Zu Beilage oder Salat: Diese vegetarischen Kürbispuffer gehen immer!

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. Den Kürbis je nach Sorte schälen, kochen und pürieren.
2. BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry nach Packungsanleitung zubereiten.
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. 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. 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. 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. Die Gurken auf Schüsseln verteilen und die Joghurtsauce darüber gießen. Puffer und Salat auf zwei Tellern servieren und es sich schmecken lassen!
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



Veganes Kürbis-Curry

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

11 Stück



Gebackene vegetarische Reisbällchen

Zubereitungszeit

45 Min

Zutaten

13 Stück

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