



Gemüse und Vegetarisch

Kürbispudding

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Kartoffeln	E
400 g Hokkaidokürbis	E
2 Eier	E
75 g Dinkelmehl	H
Meer- oder Steinsalz	W
Pfeffer	M
Muskat	M
Paprikapulver (süß)	F
1 Bund Petersilie	H
100 g Schafskäse	F
150 g Sahne (Sojasahne)	E
1 Knoblauchzehe	M
gemahlener Kümmel	M
50 ml Mineralwasser	W

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Vorbereitung:

Kartoffeln schälen und waschen. Kürbis waschen. Kürbis und Kartoffeln grob raspeln.

Knoblauch schälen und fein würfeln oder durch die Knoblauchpresse drücken.

Petersilie waschen trocken tupfen und fein hacken.

Zubereitung:

Kürbis- und Kartoffelraspeln mit den Eiern und dem Mehl verrühren. Mit Paprikapulver, Pfeffer, Meersalz und Muskat würzen. 3 – 4 EL gehackte Petersilie unterheben. Bratöl in eine heiße Pfanne geben und je 1 gehäuften Esslöffel der Kürbis-Kartoffelmasse in die Pfanne geben, zu Puffern formen und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten je Seite braten.

Die Sahne, den Schafskäse und das Mineralwasser mit dem Pürierstab vermischen. Mit Knoblauch, Pfeffer, Kümmel und Meersalz würzen. Die restliche Petersilie unterheben.

Den Dip zu den Puffern servieren.

Quellen-Angabe:

© Claudia Earp

Erläuterung der Kürzel für das 5-Elemente-Kochen - Element / Geschmacksrichtung:

H = Holz/sauer, **F** = Feuer/bitter, **E** = Erde/süß, **M** = Metall/scharf, **W** = Wasser/salzig