Der kugelige Alleskönner
Kürbis

Kürbisse schmecken nicht nur lecker, sondern sind auch gesund. Sie enthalten zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine wie Eisen, Kalium und B-Vitamine. Zudem ist in den farbintensiveren, orangen Sorten viel Betacarotin enthalten. Neben dem Fruchtfleisch sind die Kürbiskerne und somit auch das Kürbiskernöl eine willkommene Ergänzung in der Herbstküche - vom Eintopf bis zum Salat.

Kürbispuffer am Blech

Zutaten:

500g Kürbisfleisch (ohne Kerne, gerne Hokkaido mit Schale)
500g Kartoffeln (ohne Schale)
200g Zwiebel
300g Hartkäse (35% F.i.T.)
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie nach Belieben
Etwas Pflanzenöl

Zubereitung:

Kürbis und Kartoffeln waschen, schälen, putzen und dann grob raspeln. Auch der Käse wird grob gerieben.
Am einfachsten sind diese Arbeitsschritte mit einer Küchenmaschine erledigt.
Zwiebel schälen, fein hacken und in etwas Öl anrösten.
Alle Zutaten samt Gewürzen und Kräuter gut vermengen und dann Laibchen daraus formen.
Diese auf ein Backblech setzen und bei 160°C Heißluft je nach Größe ca. 30-40min ausbacken.
Dazu passt grüner Salat und Joghurtsauce.

Gutes Gelingen
wünschen die Diätologinnen
Straka Angelika und Maierhofer Sandra
PVN Melker Alpenvorland