Kürbispuffer mit Quark-Petersilien-Dip

Knusprig-leckere Hauptspeise zur Herbstsaison

2 Personen

Quark-Petersilien-Dip	
125 g	Magerquark (20% Fett)
80 g	Joghurt, Magerstufe
1	Frühlingszwiebel
2 EL	Petersilie, frisch gehackt
Kürbispuffer	
250 g	Kürbis (200 g Kürbisfleisch)
2 EL	Petersilie, frisch gehackt
1	Ei
50 g	Emmentaler, gerieben
1 EL	Mehl
Muskatnuß, frisch gerieben oder Pulver	
Pfeffer, Salz	
4 EL	Pflanzenöl oder Butterschmalz

Quark-Petersilien-Dip

Die Frühlingszwiebel putzen, die weißen und grünen Teile in feine Röllchen schneiden. Die Röllchen mit der fein gehackten Petersilie, dem Quark und Joghurt vermischen, pfeffern und salzen.

Kürbispuffer
Den Kürbis schälen, Kerne entfernen, das Kürbisfleisch grob raspeln und mit der fein gehackten Petersilie, dem Ei, dem geraspelten Käse und dem Mehl vermischen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Von der Kürbismasse jeweils einen gehäuften EL in die Pfanne legen und leicht andrücken. Die etwa 7-8 Kürbispuffer von jeder Seite etwa 2 Minuten knusprig braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kürbispuffer auf vorgewärten Teller mit dem Quark-Dip servieren.

Tipp:
Aus dem restlichen Kürbis kann man noch eine schöne Kürbissuppe herstellen.
Kurbissuppe mit Ingwer und Apfel

Zubereitungszeit	30 Min.
vegetarisch	